

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

**1 кл**

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получат возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**1. Знания и о физической культуре**

**В результате изучения учащиеся научатся:**

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;

- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;

- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;

- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;

- Соблюдать личную гигиену;

- Удерживать дистанцию, темп, ритм;

- Различать разные виды спорта;

- Держать осанку;

- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Составлять комплекс утренней зарядки;

- Участвовать в диалоге на уроке;

- Умение слушать и понимать других;

- Пересказыватьтексты по истории физической культур;

- Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;

- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- Определять цель возрождения Олимпийских игр;

- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;

- Правильно выполнять правила личной гигиены;

- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

**2. Гимнастика с элементами акробатики**

**Учащиеся научатся:**

- Строиться в шеренгу и колонну;

- Размыкаться на руки в стороны;

- Перестраиваться разведением в две колонны;

- Выполнять повороты направо, налево, кругом;

- Выполнять команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый – второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;

- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;

- Запоминать короткие временные отрезки;;

- Проходить станции круговой тренировки;

- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;

- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;

- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;

- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;

- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнении;

- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;

- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;

- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;

- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;

- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;

- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;

- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;

- Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

**Легкая атлетика**

**Учащиеся научатся:**

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;

- Технике высокого старта;

- Пробегать на скорость дистанцию 30м;

- Выполнять челночный бег 3х10 м;

- Выполнять беговую разминку;

- Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;

- Технике прыжка в длину с места;

- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;

- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;

- Бегать различные варианты эстафет;

- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Описывать технику беговых упражнений;

- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;

- Осваивать технику бега различными способами;

- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;

- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;

- Описывать технику прыжковых упражнений;

- Осваивать технику прыжковых упражнений;

- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;

- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;

- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;

- Описывать технику бросков большого набивного мяча;

- Осваивать технику бросков большого мяча;

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;

- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;

- Описывать технику метания малого мяча;

- Осваивать технику метания малого мяча;

- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;

- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

**Лыжная подготовка**

**Учащиеся научатся:**

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;

- Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;

- Выполнять ступающий и скользящий шаг, как с лыжными палками, так и без них;

- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;

- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;

- Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;

- Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;

- Выполнять торможение падением;

- Проходить дистанцию 1,5 км;

- Кататься на лыжах «змейкой»;

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращении;

- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;

- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;

- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;

- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;

- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;

- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

**Подвижные игры**

**Учащиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры;

- Руководствоваться правилами игр;

- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;

- Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;

- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;

- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;

- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;

- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;

- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;

- Осваивать технические действия из спортивных игр;

- Моделировать технические действия в игровой деятельности;

- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;

- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;

- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;

- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;

- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;

- Развивать физические качества;

- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;

- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;

- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

**2 класс**

**Знания и о физической культуре**

**Учащиеся научатся:**

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;

- Рассказывать, что такое физические качества.

- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;

- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;

- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Измерять частоту сердечных сокращений;

- Оказывать первую помощь при травмах;

- Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;

- Составлять индивидуальный режим дня.

- Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;

**Гимнастика с элементами акробатики**

**Учащиеся научатся:**

- Строиться в шеренгу и колонну;

- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;

-Выполнять наклон вперед из положения стоя;

- Выполнять подъем туловища за 30 сек. на скорость;

- Проходить станции круговой тренировки;

- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;;

- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;

- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;

- Выполнять упражнения с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;

- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;

- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;

- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнении;

- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;

- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;

- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;

- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;

- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;

- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;

- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;

**Легкая атлетика**

**Учащиеся научатся:**

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;

- Технике высокого старта;

- Пробегать на скорость дистанцию 30м;

- Выполнять челночный бег 3х10 м;

- Выполнять беговую разминку;

 -Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;

- Технике прыжка в длину с места;

- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;

- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;

- Бегать различные варианты эстафет;

- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;

- Метать гимнастическую палку ногой;

- Преодолевать полосу препятствий;

- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;

- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;

- Пробегать 1 км.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Описывать технику беговых упражнений;

- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;

- Осваивать технику бега различными способами;

- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;

- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;

- Описывать технику прыжковых упражнений;

- Осваивать технику прыжковых упражнений;

- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;

- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;

- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;

- Описывать технику бросков большого набивного мяча;

- Осваивать технику бросков большого мяча;

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;

- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;

- Описывать технику метания малого мяча;

- Осваивать технику метания малого мяча;

- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;

- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

**Лыжная подготовка**

**Учащиеся научатся:**

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;

- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;

- Выполнять повороты переступанием на лыжах, как с лыжными палками, так и без них;

- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;

- Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;

- Выполнять торможение падением;

- Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;

 -Передвигаться на лыжах «змейкой»;

- Обгонять друг друга;

- Играть в подвижную игру «Накаты».

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращении;

- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;

- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;

- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;

- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;

- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;

- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

**Подвижные игры**

**Учащиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры;

- Руководствоваться правилами игр;

- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;

- Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;

- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;

- Выполнять броски мяча различными способами;

- Участвовать в эстафетах.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;

- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;

- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;

- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;

- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;

- Осваивать технические действия из спортивных игр;

- Моделировать технические действия в игровой деятельности;

- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;

- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;

- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;

- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;

- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;

- Развивать физические качества;

- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;-Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;

- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

**3 класс**

**1. Знания о физической культуре**

**Учащиеся научатся:**

- Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;

- Выполнять строевые упражнения;

- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;

- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;

- Различать особенности игры волейбол, футбол;

- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;

- Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;

- Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;

- Анализировать ответы своих сверстников.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**Учащиеся научатся:**

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;

- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

- Выполнять строевые упражнения;

- Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;

- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах;

- Выполнять упражнения на внимание и равновесие;

- Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;

- Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;

- Проходить станции круговой тренировки

- Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;

- Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;

- Прыгать в скакалку в тройках;

- Выполнять вращение обруча.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;

- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;

- Правилам тестирования виса на время;

- Выполнять различные варианты вращения обруча;

- Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;

- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;

- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;

- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;

- Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

**Легкая атлетика**

**Учащиеся научатся:**

- Технике высокого старта;

- Технике метания мешочка (мяча) на дальность;

- Пробегать дистанцию 30 м;

- Выполнять челночный бег 3 х 10 м на время;

- Прыгать в длину с места и с разбега;

- Прыгать в высоту с прямого разбега;

- Прыгать в высоту спиной вперед;

- Прыгать на мячах – хопах;

- Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;

- Метать мяч на точность;

- Проходить полосу препятствий.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;

- Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;

- Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;

- Описывать технику беговых упражнений

- Осваивать технику бега различными способами

- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.

- Осваивать универсальные

- умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений

- Описывать технику прыжковых упражнений.

- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.

- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

- Описывать технику бросков большого набивного мяча.

- Осваивать технику бросков большого мяча.

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении

- бросков большого набивного мяча.

- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.

- Описывать технику метания малого мяча.

- Осваивать технику метания малого мяча.

-Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.

- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

**Лыжная подготовка**

**Учащиеся научатся:**

- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;

- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;

- Переносить лыжи под рукой и на плече;

- Проходить на лыжах 1,5 км;

- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;

- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;

- Тормозить «плугом»;

-Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

- Осваивать универсальные умения;

- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;

- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;

- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;

- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;

- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;

- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;

- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

**Подвижные и спортивные игры**

**Учащиеся научатся:**

- Давать пас ногами и руками;- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;

 -Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;

- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;

- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;

- Участвовать в эстафетах;

- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;

- Играть в подвижные игры.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;

- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;

- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;

- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;

- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;

- Осваивать технические действия из спортивных игр;

- Моделировать технические действия в игровой деятельности;

- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;

- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;

- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой

 -Деятельности;

- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;

- Развивать физические качества.

**4 класс**

**1. Знания о физической культуре**

**Учащиеся научатся:**

-Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;

-Выполнять строевые упражнения;

-Выполнять упражнения для утренней зарядки;

-Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
* Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
* Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
* Рассказывать историю появления мяча и футбола;
* Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;
* Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;
* Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;
* Анализировать ответы своих сверстников.
* Составлять индивидуальный режим дня.
* Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**Учащиеся научатся:**

* Выполнять строевые упражнения;
* Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
* Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
* Выполнять стойку на голове, на руках,; на лопатках
* Выполнять мост;
* Выполнять упражнения на гимнастическом бревне
* Выполнять опорный прыжок;
* Проходить станции круговой тренировки;;
* Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;
* Крутить обруч;
* Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;
* Подтягиваться, отжиматься.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
* Выполнять различные варианты вращения обруча;
* Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
* Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
* Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
* Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
* Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».
* Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
* Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».
* Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
* Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
* Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
* Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
* Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.
* Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
* Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
* Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

**Легкая атлетика**

**Учащиеся научатся:**

* Пробегать 30 и 60 м на время;
* Выполнять челночный бег;
* Метать мешочек на дальность и мяч на точность;
* Прыгать в длину с места и с разбега;
* Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
* Проходить полосу препятствий;
* Бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
* Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
* Описывать технику беговых упражнений;
* Осваивать технику бега различными способами;
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
* Описывать технику прыжковых упражнений.
* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
* Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
* Описывать технику бросков большого набивного мяча;
* Осваивать технику бросков большого мяча;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
* Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
* Описывать технику метания малого мяча;
* Осваивать технику метания малого мяча;
* Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
* Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

**Лыжная подготовка**

**Учащиеся научатся:**

* Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
* Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
* Переносить лыжи под рукой и на плече;
* Проходить на лыжах 1,5 км;
* Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
* Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
* Тормозить «плугом»;
* Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
* Осваивать универсальные умения;
* Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
* Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
* Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
* Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
* Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
* Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

**Подвижные и спортивные игры**

**Учащиеся научатся:**

* Давать пас ногами и руками;
* Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
* Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
* Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
* Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
* Участвовать в эстафетах;
* Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
* Играть в подвижные игры.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
* Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
* Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
* Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
* Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
* Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
* Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
* Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
* Осваивать технические действия из спортивных игр;
* Моделировать технические действия в игровой деятельности;
* Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
* Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой
* Деятельности;
* Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
* Развивать физические качества

**2. Содержание учебного предмета, курса**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Организующие команды и приемы**: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

**Акробатические упражнения**: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

**Гимнастические упражнения прикладного характера**: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)

**Организующие команды и приемы**: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

**Акробатические упражнения** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. **Гимнастические упражнения прикладного характера**: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами

**Акробатические упражнения:** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

**Гимнастические упражнения прикладного характера**: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**Акробатические упражнения**: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Гимнастические упражнения** прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»

Легкая атлетика

**Бег**: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

**Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

**Броски**: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

**Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену

**Бег:** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

**Броски** большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

**Метание** малого мяча на дальность из-за головы.

**Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалко

**Прыжки** в длину и высоту с прямого разбега, согнув ног

**Прыжки** в высоту с разбега способом «перешагивание».

**Низкий старт.**

**Стартовое ускорение.**

**Финиширование.**

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;

переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падение

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

**На материале раздела «Спортивные игры»:** Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики**»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

**На материале раздела «Легкая атлетика**»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

**На материале раздела «Спортивные игры**»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»**: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Быстрый лыжник», «За мной».

**На материале спортивных игр**: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

**На материале раздела «Плавание»**: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

**На материале спортивных игр:** Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

[**1 ступень — Нормы ГТО для школьников 6-8 лет**](http://ousemen.znam.obr55.ru/GTO.htm)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - бронзовый значок |  | - серебряный значок |  | - золотой значок |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 6-8 лет** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (сек.) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30 м (сек.) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени |
| 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 | Ладонями | Пальцами | Ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 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 | 8.39 |
| 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 видов (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во 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. |

 [**2 ступень — Нормы ГТО для школьников 9-10 лет**](http://ousemen.znam.obr55.ru/GTO.htm)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - бронзовый значок |  | - серебряный значок |  | - золотой значок |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 9-10 лет** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) [···](http://www.gto-normy.ru/beg-na-korotkie-distancii/) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) [···](http://www.gto-normy.ru/beg-na-srednie-i-dlinnye-distantsii/) | 7.10 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) [···](http://www.gto-normy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-razbega/) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) [···](http://www.gto-normy.ru/normativ-gto-pryzhki-v-dlinu/) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) [···](http://www.gto-normy.ru/podtyagivanie-na-turnike/) | 2 | 3 | 5 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |  |  |  | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) [···](http://www.gto-normy.ru/sgibanie-i-razgibanie-ruk-v-upore-lezha/) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | Ладонями | Пальцами | Ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) [···](http://www.gto-normy.ru/metanie-myacha/) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) [···](http://www.gto-normy.ru/lyzhnye-gonki/) | 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 пресеченной местности\* | Без учета времени |
| 9. | Плавание без учета времени (м) [···](http://www.gto-normy.ru/tekhnika-plavaniya-krolem/) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во 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. |

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

|  |
| --- |
|  |
|  |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 1 класса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока |  |
|  |  | Кол-во часов |
|  | Легкая атлетика (16 часов) | 1 |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Обычный бег. Игра «Два мороза» | 1 |
| 2. | Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. эстафеты.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 3 | Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. эстафеты.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 4. | Общеразвивающие упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. | 1 |
| 5. | Ходьба на носках, пятках. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. Эстафеты.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 6. | Ходьба на носках, пятках. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. Эстафеты | 1 |
| 7. | Сочетания различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. | 1 |
| 8. | Сочетания различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа | 1 |
| 9. | Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Игра «Воробьи и вороны» | 1 |
| 10. | Прыжок в длину с места. Эстафеты. Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 11. | Прыжок в длину с места. . Бег 1 км Игра «Пятнашки»Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 12. | Прыжок в длину с места. Эстафеты. Бег 1 км. Игра «Пятнашки»Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 13. | Прыжок в длину с места. Эстафеты. Бег 1 км. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 14. | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Вызов номера» | 1 |
| 15. | Метания малого мяча из положения стоя.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 16. | Метания малого мяча из положения стоя | 1 |
|  | Подвижные игры (20 часов) |  |
| 17. | Метание малого мяча в цель. Игра «Борьба за знамя». Бег до 10 мин. | 1 |
| 18. | Метание малого мяча в цель. Игра «Борьба за знамя». Бег до 10 мин | 1 |
| 19. | Метание малого мяча в цель. Игра «Борьба за знамя». Игра «Пятнашки» | 1 |
| 20. | Метание малого мяча в цель. Игра «Борьба за знамя». Игра «Пятнашки» | 1 |
| 21. | Метание малого мяча в цель. Игра «Борьба за знамя». Игра «Пятнашки» | 1 |
| 22. | Игра «Коршун и наседка». Эстафеты с передачей и ловлей мяча. | 1 |
| 23. | Игра «Передал, садись». Эстафеты с бегом, переноской и передачей мяча. | 1 |
| 24. | Игра «День и ночь». Игра «Передал, садись». Бег из различных стартовых положений. | 1 |
| 25. | Бег из различных стартовых положений. | 1 |
| 26. | Игра «Воробьи и вороны». Беговая игра «Круговорот». | 1 |
| 27. | Игра «Коршун и наседка». Беговая игра «Круговорот». | 1 |
| 28. | Игра «Передал, садись». Игра беговая «Круговорот». Эстафеты. | 1 |
| 29. | Игра «Коршун и наседка». Игра «Передал, садись». | 1 |
| 30. | Игра «Караси и щука». Игра «Передал, садись». Эстафеты. | 1 |
| 31. | Игра «Воробьи и вороны». Игра «Коршун и наседка». | 1 |
| 32. | Игра «Круговорот». Упражнения с мячами. | 1 |
| 33. | Игра «Круговорот». Игра «Коршун и наседка». Игра «Передал, садись». | 1 |
| 34. | Игра «Караси и щуки». Эстафеты с мячами. | 1 |
| 35. | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты с мячами. | 1 |
| 36. | Игра «Круговорот». Игра «Передал, садись». Эстафеты. | 1 |
|  |  Лыжные гонки (36 часов) |  |
| 37. | Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке. |
| 38. | Одежда и обувь на лыжной подготовке. Передвижение до 1 км. |
| 39. | Передвижение до 500 м. спуски с полого склона в основной стойке. | 1 |
| 40. | Передвижение до 500 м. спуски с полого склона в основной стойке | 1 |
| 41. | Передвижение до 500 м. спуски с полого склона в основной стойке | 1 |
| 42. | Передвижение до 500 м. спуски с полого склона в основной стойке | 1 |
| 43 | Передвижение до 500 м. спуски с полого склона в основной стойке | 1 |
| 44. | Повороты переступанием. Передвижение до 1 км. | 1 |
| 45. | Повороты переступанием. Передвижение до 1 км.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 46. | Повороты переступанием. Передвижение до 1 км.**Подготовка к выполнению норм ГТО** | 1 |
| 47. | Повороты переступанием. Передвижение до 1 км | 1 |
| 48. | Повороты переступанием. Передвижение до 1 км | 1 |
| 49. | Повороты переступанием. Передвижение до 1 км. | 1 |
| 50. | Спуск в основной стойке. Передвижение одновременным ходом. | 1 |
| 51 | Спуск в основной стойке. Передвижение одновременным ходом | 1 |
| 52. | Передвижение одновременным двухшажным ходом. | 1 |
| 53. | Передвижение одновременным двухшажным ходом. | 1 |
| 54. | Передвижение одновременным двухшажным ходом | 1 |
| 55. | Передвижение одновременным двухшажным ходом | 1 |
| 56. | Спуск в основной и низкой стойке. Поворот переступанием. | 1 |
| 57 | Передвижение одновременным двухшажным ходом | 1 |
| 58. | Спуск в основной и низкой стойке. Поворот переступанием. | 1 |
| 59. | Спуск в основной и низкой стойке. | 1 |
| 60 | Спуск в основной и низкой стойке | 1 |
| 61. | Спуск в основной и низкой стойке. | 1 |
| 62. | Спуск в основной и низкой стойке | 1 |
| 63. | Подъем лесенкой. | 1 |
| 64. | Подъем лесенкой. | 1 |
| 65. | Подъем елочкой. | 1 |
| 66. | Подъем елочкой. | 1 |
| 67. | Торможение упором одной . | 1 |
| 68. | Торможение упором одной | 1 |
| 69. | Торможение упором одной | 1 |
| 70. | Торможение упором двумя. | 1 |
| 71. | Торможение упором двумя | 1 |
| Гимнастика (15 часов) | 1 |
| 72. | Игра «Кто дальше». | 1 |
| 73. | Игра «Кто дальше». | 1 |
| 74. | Кувырок вперед, перекат назад. | 1 |
| 75. | Кувырок вперед, перекат назад. | 1 |
| 76. | Кувырок вперед, перекат назад | 1 |
| 77. | Мост из положения лежа. | 1 |
| 78. | Мост из положения лежа. | 1 |
| 79. | Мост из положения лежа | 1 |
| 80. | Мост из положения лежа. | 1 |
| 81. | Мост из положения лежа | 1 |
| 82. | Стойка на лопатках. Силовые упражнения. | 1 |
| 83. | Стойка на лопатках. Силовые упражнения.**Подготовка к выполнению норм ГТО** | 1 |
| 84. | Силовые упражнения. Игра «Передал, садись». | 1 |
| 85. | Эстафеты с мячами. Силовые упражнения. | 1 |
| 86. | Игра «Передал, садись». Силовые упражнения. | 1 |
| Легкая атлетика (12 часов) |  |
| 87. | Равномерный бег до 4-х минут. Эстафеты с мячами.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 88. | Равномерный бег до 4-х минут. Эстафеты с мячами | 1 |
| 89. | Игра «Воробьи и вороны». Игра «Караси и щука». Игра «Класс, смирно!». | 1 |
| 90. | Равномерный бег до 4-х минут. Эстафеты с мячами | 1 |
| 91. | Игра «Воробьи и вороны». Игра «Караси и щука». Игра «Класс, смирно!». | 1 |
| 92. | Игра «Воробьи и вороны». Игра «Караси и щука». Игра «Класс, смирно!». | 1 |
| 93. |  Прыжок в длину. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 94. |  Прыжок в длину | 1 |
| 95. | Контрольные тесты: Прыжок в длину | 1 |
| 96. | Контрольные тесты: Бег вокруг стола. Подъем туловища.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 97. | Прыжки в длину с места | 1 |
| 98. | Прыжки в длину с места | 1 |
| 99. | Итоговый тест | 1 |
| Итого за год 99 час |  |
|  |  |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 2 класса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока |  |
|  |  | Кол-во часов |
| Легкая атлетика (16 часов) |  |
| 1. | Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 2. | Ходьба на месте. Построение и перестроение. | 1 |
| 3. | Ходьба на месте. Построение и перестроение | 1 |
| 4. | Общеразвивающие упражнения. Построение и перестроение. | 1 |
| 5. | Общеразвивающие упражнения. Построение и перестроение | 1 |
| 6. | Беговые упражнения. Размыкание приставным шагом. | 1 |
| 7. | Беговые упражнения. Размыкание приставным шагом | 1 |
| 8. | Прыжковые упражнения. Размыкание приставным шагом. | 1 |
| 9. | Прыжковые упражнения. Размыкание приставным шагом | 1 |
| 10. | Игра в «Пятнашки». Размыкание приставным шагом. | 1 |
| 11. | Игра в «Пятнашки». Размыкание приставным шагом | 1 |
| 12. | Бег из различных стартовых положений.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 13. | Бег в гору и под гору. Игра «Караси и щука». | 1 |
| 14. | Бег в гору и под гору. Метание мяча в цель.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 15. | Метание мяча в цель. Игра «Коршун и наседка». | 1 |
| 16. | Эстафета с мячами. | 1 |
| Подвижные игры (17 часов)  |  |
| 17.. | Упражнения со скакалкой.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 18. | Упражнения со скакалкой | 1 |
| 19. | Силовые упражнения. | 1 |
| 20. | Силовые упражнения | 1 |
| 21. | Игра «Коршун и наседка». | 1 |
| 22. | Игра «Коршун и наседка». | 1 |
| 23. | Игра «Караси и щука». | 1 |
| 24. | Игра «Караси и щука». | 1 |
| 25. | Игра «Караси и щука». | 1 |
| 26. | Упражнения со скакалкой. | 1 |
| 27. | Упражнения со скакалкой | 1 |
| 28. | Беговые упражнения. | 1 |
| 29. | Беговые упражнения | 1 |
| 30. | Игра «Класс, смирно!». Игра «Коршун и наседка». Игра «Караси и щука». Эстафеты. | 1 |
| 31. | Игра «Класс, смирно!». Игра «Коршун и наседка». Игра «Караси и щука». Эстафеты | 1 |
| 32. | Игра «Караси и щука». | 1 |
| 33. | Игра «Круговорот». | 1 |
| Гимнастика (19 часов) |  |
| 34.. | Эстафета. Игра «Кто дальше» | 1 |
| 35. | Кувырок вперед. **Подготовка к выполнению норм ГТО** | 1 |
| 36. | Кувырок вперед, перекат назад. | 1 |
| 37. | Кувырок вперед, перекат назад. | 1 |
| 38. | Мост из положения лежа. | 1 |
| 39. | Мост из положения лежа. | 1 |
| 40. | Стойка на лопатках. | 1 |
| 41. | Стойка на лопатках. | 1 |
| 42. | Равновесие на одной ноге. Игра «Караси и щука». | 1 |
| 43. | Равновесие на одной ноге. Игра «Воробьи и вороны» | 1 |
| 44. | Равновесие на одной ноге. Игра «Передал, садись». | 1 |
| 45. | Эстафеты с кувырками. Силовые упражнения. | 1 |
| 46. | Эстафета. Игра «Кто дальше» | 1 |
| 47. | Кувырок вперед. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 48. | Кувырок вперед, перекат назад. | 1 |
| 49. | Мост из положения лежа. | 1 |
| 50. | Стойка на лопатках. | 1 |
| 51. | Стойка на лопатках. | 1 |
| 52. | Равновесие на одной ноге. Игра «Караси и щука». | 1 |
| Лыжные гонки (34 ч) |  |
| 53. | Инструктаж по ТБ. Одежда, обувь для занятий лыжной подготовкой. | 1 |
| 54. | Строевые упражнения с лыжным инвентарем. Спуск со склона в низкой стойке. | 1 |
| 55. | Строевые упражнения с лыжным инвентарем. Спуск со склона в низкой стойке | 1 |
| 56. | Спуск со склона в низкой стойке. | 1 |
| 57. | Спуск со склона в низкой стойке | 1 |
| 58. | Спуск со склона в низкой стойке. | 1 |
| 59. | Спуск со склона в низкой стойке. Поворот переступанием после спуска. | 1 |
| 60. | Спуск со склона в низкой стойке. Поворот переступанием после спуска | 1 |
| 61. | Поворот переступанием после спуска со склона. | 1 |
| 62. | Поворот переступанием после спуска со склона | 1 |
| 63. | Спуск со склона в основной стойке. | 1 |
| 64. | Спуск со склона в основной стойке. | 1 |
| 65. | Спуск со склона в основной стойке. | 1 |
| 66. | Игра «Кто дальше?». | 1 |
| 67. | Игра «Кто дальше?». | 1 |
| 68. | Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 69. | Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 70. | Одновременный одношажный ход. | 1 |
| 71. | Одновременный одношажный ход.**Подготовка к выполнению норм ГТО** | 1 |
| 72. | Игра «Кто дальше?». | 1 |
| 73. | Игра «Кто дальше?». | 1 |
| 74. | Спуск с пологого склона, торможение | 1 |
| 75. | Спуск с пологого склона, торможение | 1 |
| 76. | Спуск с пологого склона, торможение | 1 |
| 77. | Спуск с пологого склона, торможение | 1 |
| 78. | Торможение «полуплугом». Спуск с пологого склона. | 1 |
| 79. | Торможение «полуплугом». Спуск с пологого склона | 1 |
| 80. | Спуск с пологого склона. | 1 |
| 81. | Спуск с пологого склона | 1 |
| 82. | Торможение «полуплугом». | 1 |
| 83. | Передвижение до 1,5 км.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 84. | Передвижение до 1,5 км | 1 |
| 85. | Передвижение до 1,5 км | 1 |
| 86. | Передвижение до 1,5 км. | |
| Легкая атлетика (16 часов)  |
| 87. | Игра «Караси и щука». | 1 |
| 88. | Игра «Караси и щука». |  |
| 89. | Игра «Класс, смирно!». | 1 |
| 90. | Игра «Класс, смирно!». | 1 |
| 91. | Бег из различных стартовых положений.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 92. | Бег из различных стартовых положений. | 1 |
| 93. | Бег из различных стартовых положений | 1 |
| 94. | Игра «Караси и щука». | 1 |
| 95. | Игра «Класс, смирно!». | 1 |
| 96. | Бег из различных стартовых положений. | 1 |
| 97. | Бег из различных стартовых положений. | 1 |
| 98. | Бег из различных стартовых положений | 1 |
| 99. | Бег на 1000 мПодготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 100 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 101 | Метание мяча на дальность | 1 |
| 102 | Итоговая промежуточная аттестация. Сдача нормативов. | 1 |

1

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 3 класса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока |  |
|  |  |  |
| Легкая атлетика (17 часов) |  |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Игра «Пятнашки». Челночный бег. | 1 |
| 2. | Ходьба с преодолением препятствий. **Подготовка к выполнению норм ГТО** | 1 |
| 3 | Ходьба с преодолением препятствий | 1 |
| 4. | Ходьба и бег. Игра «Пятнашки». Челночный бег.  | 1 |
| 5. | Ходьба и бег. Игра «Пятнашки». Челночный бег | 1 |
| 6. | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 30 м.  | 1 |
| 7. | Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Борьба за знамя». | 1 |
| 8. | Прыжок с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 9. | Прыжок с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места | 1 |
| 10. | Эстафеты. Прыжок в длину с разбега. **Подготовка к выполнению норм ГТО** | 1 |
| 11. | Эстафеты. Прыжок в длину с разбега. **Подготовка к выполнению норм ГТО** | 1 |
| 12. | Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты. Прыжок в длину с места.  | 1 |
| 13. | Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты. Прыжок в длину с места | 1 |
| 14. | Метание малого мяча в цель. **Подготовка к выполнению норм ГТО** | 1 |
| 15. | Метание малого мяча в цель. **Подготовка к выполнению норм ГТО** | 1 |
| 16. | Эстафеты. Бег в гору и под гору. Игра «Борьба за знамя». | 1 |
| 17 |  Бег до 1 км. Игра «Борьба за знамя».Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| Подвижные игры (22 часа) |  |
| 18. | Игра «Коршун и наседка». Эстафеты. Игра «Борьба за знамя». | 1 |
| 19. |  Прыжки с высоты до 40 см. Игра «Передал, садись». | 1 |
| 20. | Равномерный бег. Игра «Передал, садись». |
| 21. | Равномерный бег до 10 мин. Игра «Борьба за знамя |
| 22. |  Упражнения с мячами. Игра «Коршун и наседка». | 1 |
| 23. | Упражнения со скакалкой. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 24. | Игра «Воробьи и вороны». Беговая игра «Круговорот». | 1 |
| 25. | Игра «Воробьи и вороны». Беговая игра «Круговорот». | 1 |
| 26. |  Упражнения с мячом.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 27. | Игра «Воробьи и вороны». Упражнения со скакалкой. | 1 |
| 28. | Игра «Воробьи и вороны». Упражнения со скакалкой | 1 |
| 29. | Игра «Коршун и наседка». Упражнения в движении. | 1 |
| 30. | Игра «Передал, садись». Упражнения с мячом. Эстафета. | 1 |
| 31. | Игра «Караси и щука». Упражнения с мячом. | 1 |
| 32. | Беговая игра «Круговорот». Упражнения со скакалкой. | 1 |
| 33. | Игра «Круговорот». Игра «Коршун и наседка».  | 1 |
| 34. | Игра «Воробьи и вороны». Силовые упражнения. | 1 |
| 35. | Игра «Воробьи и вороны». Силовые упражнения | 1 |
| 36. | Игра «Передал, садись». Эстафеты с мячами. | 1 |
| 37. | Игра «Передал, садись». Эстафеты с мячами | 1 |
| 38. | Игра «Караси и щука». Игра «Воробьи и вороны». | 1 |
| 39. | Игра «Караси и щука». Игра «Воробьи и вороны». | 1 |
| Лыжные гонки (35 часа) |  |
| 40. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | 1 |
| 41. | Тренировка в креплении лыж. Передвижение до 1 км. | 1 |
| 42. | Тренировка в креплении лыж. Передвижение до 1 км | 1 |
| 43. | Передвижения до 1 км. Спуски в основной стойке. | 1 |
| 44 | Передвижения до 1 км. Спуски в основной стойке | 1 |
| 45. | Передвижения до 1 км. Спуски в основной стойке | 1 |
| 46. | Переменный двухшажный ход | 1 |
| 47. | Переменный двухшажный ход | 1 |
| 48. | Переменный двухшажный ход. | 1 |
| 49 | Переменный двухшажный ход | 1 |
| 50 | Переменный двухшажный ход.**Подготовка к выполнению норм ГТО** | 1 |
| 51. | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 52 | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 51. | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 53.. | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 54. | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 55. | Передвижение до 1 км. Спуск со склона в основной стойке. | 1 |
| 56. | Передвижение до 1 км. Спуск со склона в основной стойке | 1 |
| 56. | Передвижение до 1 км. Спуск со склона в основной стойке | 1 |
| 57. | Передвижение до 1 км. Спуск со склона в основной стойке | 1 |
| 58. | Спуск со склона в основной стойке | 1 |
| 59. | Спуск со склона в основной стойке. | 1 |
| 60. | Спуск со склона в основной стойке | 1 |
| 61. | Спуск со склона в основной стойке | 1 |
| 62 | Спуск со склона в основной стойке | 1 |
| 63. | Спуск со склона в основной стойке с пологого склона. | 1 |
| 64. | Спуск со склона в основной стойке с пологого склона. | 1 |
| 65. | Спуск со склона в основной стойке с пологого склона | 1 |
| 66. | Поворот переступанием после спуска с пологого склона. | 1 |
| 67. | Поворот переступанием после спуска с пологого склона | 1 |
| 68. | Спуск со склона в основной стойке с пологого склона | 1 |
| 69 | Поворот переступанием после спуска с пологого склона. | 1 |
| 70. | Поворот переступанием после спуска с пологого склона. | 1 |
| 71. | Поворот переступанием после спуска с пологого склона | 1 |
| 72. | Передвижение до 1 км. | 1 |
| 73. | Передвижение до 1 км.**Подготовка к выполнению норм ГТО** | 1 |
| 74 | Поворот переступанием после спуска с пологого склона. | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики (23 часов).  | 1 |
| 75. | Эстафета. Игра «Кто дальше» | 1 |
| 76. | Эстафета. Игра «Кто дальше» | 1 |
| 77. | Эстафета. Игра «Кто дальше» | 1 |
| 78. | Кувырок вперед. **Подготовка к выполнению норм ГТО** | 1 |
| 79. | Кувырок вперед. **Подготовка к выполнению норм ГТО** | 1 |
| 80 | Кувырок вперед. **Подготовка к выполнению норм ГТО** | 1 |
| 81. | Кувырок вперед, перекат назад. | 1 |
| 82. | Кувырок вперед, перекат назад. | 1 |
| 84 | Кувырок вперед, перекат назад | 1 |
| 85 | Кувырок вперед. **Подготовка к выполнению норм ГТО** |  |
| 86. | Мост из положения лежа. | 1 |
| 87. | Мост из положения лежа | 1 |
| 88. | Мост из положения лежа. | 1 |
| 89. | Мост из положения лежа | 1 |
| 90 | Стойка на лопатках. | 1 |
| 91. | Мост из положения лежа. | 1 |
| 92.. | Мост из положения лежа | 1 |
| 93. | Равновесие на одной ноге. Игра «Караси и щука». | 1 |
| 94. | Равновесие на одной ноге. Игра «Караси и щука». | 1 |
| 95. | Равновесие на одной ноге. Игра «Воробьи и вороны» | 1 |
| 96. | Равновесие на одной ноге. Игра «Воробьи и вороны | 1 |
| 97. | Равновесие на одной ноге. Игра «Передал, садись». | 1 |
| Легкая атлетика (5 часов) |  |
| 98. | Равномерный бег до 4-х минут. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 99. | Итоговая промежуточная аттестация. Сдача нормативов.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 100 | Бег из различных стартовых положений. Игра «Воробьи и вороны». | 1 |
| 101 | Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 102 | Челночный бег. Прыжки в глубину. | 1 |
|  | Итотг | 102 |

|  |
| --- |
|  |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 4 класса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
| Легкая атлетика (17 часов) |  |
| 1. | Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 2. | Повороты на месте. Построение и перестроение. | 1 |
| 3. | Повороты на месте. Построение и перестроение. | 1 |
| 4. | Ходьба с высоким подниманием колена. Равномерный бег. | 1 |
| 5 | Ходьба с высоким подниманием колена. Равномерный бег | 1 |
| 6. | Ходьба с высоким подниманием колена. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 7. | Общеразвивающие упражнения. Прыжки в глубину. Бег. | 1 |
| 8. | Прыжки в глубину. Бег в гору и под гору. | 1 |
| 9. | Прыжки в глубину. Бег в гору и под гору | 1 |
| 10 | Метание мяча в цель. **Подготовка к выполнению норм ГТО** | 1 |
| 11 | Метание мяча в цель. Игра «Караси и щука». | 1 |
| 12. | Метание мяча в цель. Игра «Караси и щука». | 1 |
| 13. | Прыжковые упражнения. Метание мяча в цель. | 1 |
| 14. | Упражнения со скакалкой. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 15. | Метание мяча в цель.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 16. | Упражнения с мячами. | 1 |
| 17. | Беговые упражнения. | 1 |
| Подвижные игры (20 часов).  |  |
| 18. | Игра «Коршун и наседка». | 1 |
| 19. | Игра «Коршун и наседка». | 1 |
| 20. | Силовые упражнения. Игра «Караси и щука». | 1 |
| 21. | Силовые упражнения. Игра «Караси и щука». | 1 |
| 22. |  Эстафеты. Прыжковые упражнения.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 23. | Игра «Коршун и наседка». Эстафеты | 1 |
| 24. | Игра «Караси и щука». | 1 |
| 25 | Игра «Коршун и наседка». | 1 |
| 26. | Силовые упражнения | 1 |
| 27. | Силовые упражнения. Упражнения с мячами. | 1 |
| 28. | Силовые упражнения. Упражнения с мячами | 1 |
| 29. | Упражнения с мячами. Эстафеты. | 1 |
| 30. | Игра «Класс, смирно!». | 1 |
| 31. | Игра «Класс, смирно!». | 1 |
| 32. | Игра «Коршун и наседка». | 1 |
| 33. | Игра «Круговорот». | 1 |
| 34 | Игра «Караси и щука». | 1 |
| 35. | Игра «Караси и щука». | 1 |
| 36. | Беговая игра «Круговорот». | 1 |
| 37. | Беговая игра «Круговорот». | 1 |
| Гимнастика (10часов) |  |
| 38.. | Силовые упражнения. Эстафеты. | 1 |
| 39. | Силовые упражнения. Эстафеты | 1 |
| 40. | Упражнения с мячами. | 1 |
| 41. | Упражнения с мячами | 1 |
| 42. | Упражнения беговые. | 1 |
| 43. | Упражнения беговые | 1 |
| 44. | Упражнения со скакалкой.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 45. | Упражнения со скакалкой | 1 |
| 46. | Упражнения силовые. | 1 |
| 47. | Упражнения силовые. | 1 |
| Лыжные гонки (36 ч) |  |
| 48.. | Инструктаж по ТБ. Одежда, обувь для занятий лыжной подготовкой. | 1 |
| 49. | Передвижение до 1 км. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 50. | Спуск в основной стойке. | 1 |
| 51 | Спуск в основной стойке. | 1 |
| 52. | Спуск в основной стойке. | 1 |
| 53. | Поворот переступанием после спуска. | 1 |
| 54. | Поворот переступанием после спуска. | 1 |
| 55. | Поворот переступанием после спуска. | 1 |
| 56. | Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 57. | Одновременный двухшажный ход | 1 |
| 58. | Спуски, повороты, подъемы. | 1 |
| 59. | Спуски, повороты, подъемы | 1 |
| 60. | Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 61. | Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 62. | Спуски, повороты, подъемы. | 1 |
| 63. | Спуски, повороты, подъемы | 1 |
| 64. | Одновременный одношажный ход. | 1 |
| 65. | Спуски, повороты, подъемы. | 1 |
| 66. | Спуски, повороты, подъемы. | 1 |
| 67. | Передвижение до 1 км.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 68. | Передвижение до 1 км | 1 |
| 69. | Спуски, повороты, подъемы. Передвижение до 1 км. | 1 |
| 70. | Спуски, повороты, подъемы. Передвижение до 1 км. | 1 |
| 71 | Спуски, повороты, подъемы. | 1 |
| 72. | Спуск с пологого склона, торможение | 1 |
| 73. | Торможение упором двумя. | 1 |
| 74. | Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 75 | Одновременный двухшажный ход. |  |
| 76. | Одновременный бесшажный ход.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 77. | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 78. | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 79. | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 80. | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 81. | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 82. | Торможение упором двумя | 1 |
| 83. | Торможение упором двумя | 1 |
| Легкая атлетика (17 часов)  | 1 |
| 84. | Игра «Класс, смирно!». Силовые упражнения. | 1 |
| 85. | Игра «Коршун и наседка». Силовые упражнения. | 1 |
| 86. | Бег из различных стартовых положений.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 87. | Прокатывание мяча. Силовые упражнения. | 1 |
| 88. | Бег из различных стартовых положений. | 1 |
| 89. | Бег из различных стартовых положений. | 1 |
| 90. | Прокатывание мяча. Силовые упражнения. | 1 |
| 91. | Прокатывание мяча. Силовые упражнения | 1 |
| 9. | Бег из различных стартовых положений. | 1 |
| 93. | Бег из различных стартовых положений | 1 |
| 94. | Бег из различных стартовых положений. | 1 |
| 95. | Бег на 1000 мПодготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 96. | Метание мяча с места. | 1 |
| 97. | Итоговая промежуточная аттестация. Сдача нормативов. | 1 |
| 98. | Метание мяча с места в цель.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 99 | Эстафета встречная. | 1 |
| 100 | Эстафета встречная. | 1 |
|  | **Итоговая промежуточная аттестация.** **Сдача нормативов.(2 часа)** |  |
| 101 | Итоговый тест за год | 1 |
| 102 | Сдача нормативов | 1 |
| Итого за год  | **102** |