

Пояснительная записка.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов разработана на основе Примерной программы начального общего образования, авторской программы «Физическая культура» в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями основной образовательной программы ОУ, а также планируемыми результатами начального общего образования, с учетом возможностей программы «Школа России» и ориентирована на работу по учебнику:

-В. И. Лях «Физическая культура», Учебник.– М.: Просвещение 2022 –1-4 класс

Согласно ФГОС, предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и изучается с 1 по 4 класс.

Учебный предмет «Физическая культура» в начальной школе рассчитан на 270 часов. В каждом классе начальной школы отводится 2ч в неделю: 1 класс — 66ч (33 учебные недели), 2, 3 и 4 классы — по 68ч (34 учебные недели).

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- готовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6

из вися лежа, кол-во раз						
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

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
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

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематический план

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Физическая культура и спорт в современном обществе. Физическая культура и спорт в современном обществе.)	В процессе урока			

культура человека.)				
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока			
Оценка эффективности занятий физической культурой				
Легкая атлетика	42	21	21	39
Гимнастика с основами акробатики	24	21	21	24
Лыжная подготовка	13	21	21	16
Подвижные игры	20	19	15	23
Подвижные и спортивные игры		12	6	
Баскетбол			10	
Шахматы		8	8	
Всего часов	99	102	102	102

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

Изучение предмета физическая культура на уровне начального общего образования направлено на:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

□ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.		
			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).	
				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).
Способы физической	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной			

	осанки и развития мышц туловища.		
	Выполнение зарядки и гимнастики; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Измерение длины и массы тела		
		Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, пионербол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
			Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
Физическое совершенствование			
Гимнастика с основами акробатики	<p>Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «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.</p> <p>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</p>		

	<p>помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>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; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>		
	<p>Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне;</p> <p>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.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</p>		
		<p>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.</p>	
			<p>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.</p>

				Гимнастические упражнения; 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 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.		
		Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.		
		Метание малого мяча на дальность из-за головы.		
		Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой		
			Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги	
			Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	
			Низкий старт.	
			Стартовое ускорение.	

				Финиширование.
Лыжные гонки	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением			
		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».		
			Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.	
				Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Подвижные игры	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки»;; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Третий лишний».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»,.</p> <p>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</p>			

	небо», «Охотники и утки».	
	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Пустое место», «Мяч соседу «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).</p> <p>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», «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.» «Русская лапта» 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».</p>	
		<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Увертывайся от мяча».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту»</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p>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</p>

			<p>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».</p>
			<p>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 укачишься за два шага». 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»</p>
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.		

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах
- выполнять комплекс ГТО 1-2 ступени, тестовые нормативы по физической подготовке.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**КИМ. Демонстрация учебных нормативов и испытаний по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
при промежуточной аттестации по физической культуре**

1 класс

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7

4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1

м	165	125	110
д	155	125	100

4	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	9	Гибкость наклона вперед из положения сидя	д	130	д	120	3	д	1-	+	Прыжок в длину с места	д	+		
				д	160	д	115	6	м	2-	+		д	+		
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	д	80	75					м	80	75	70
				д	75	д	70	65					д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	д	70	60					м	70	60	50
				д	90	д	80	70					д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.).	7	Бег 60 м. (сек.).	м	13	д	10	7					м	10	8	6
				д	10	д	7	5					д	8	6	4
				8	Подтягивания (кол-во раз)			м					4	2	1	
8	Подтягивания (кол-во раз)	8	Метание т/м (м)	м	5	д	3	1					м	23	21	19
9	Метание т/м (м)	м	18	д	15	10	12	10					д	28	26	24
10	Приседания (кол-во раз/мин)	9	Приседания (кол-во раз/мин)	д	11	д	11	11					м	40	38	36
д				38	36	34	д	12					10	8	д	12
11	Многоскоки- 8 прыжков м.	8	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	д	12	10					д	12	10	8
12				Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	2					д	2	1	д
13	Ходьба на лыжах 1 км.	14	Ходьба на лыжах 1 км.				д	4	д	4	2	1	д	4	2	1
14				+	+	+										

3 класс.

10					Подъем туловища из положения лежа на спине (кол- во раз/мин)	м	25	23	21
№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс			д			
			"5"	"4"	"3"				
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8		30	28	26
		д	5,3	6,9	7,0				
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+				
		д	+	+	+				
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2				
		д	9.3	10.3	10.8				
11					Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
№ п/п	Нормативы; испытания.		2 - класс			д			
			"5"	"4"	"3"				
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1		40	38	36
		д	5.6	7.2	7,3				
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+				
		д	+	+	+				
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4				
		д	9.7	10.7	11.2				
12					Многоскоки - 8 прыжков	м	13	11	9
						д	13	11	9

13	м.				
	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1

4 класс.

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	650
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4

4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1

9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12

Тематическое планирование
1 класс

№ п/п	Темы урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
Знания о физической культуре				
1	Современные Олимпийские игры. Понятие о физической культуре.	1		
2	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Личная гигиена. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ	1		
Способы физкультурной деятельности. Легкоатлетические упражнения				
3	Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	1		
4	Разновидности ходьбы. Ходьба коротким и низким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук. Подвижная игра « Слушай сигнал».	1		
5	Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий (по разметкам). Подвижная игра «Карлики и великаны».	1		

6	Техника бега. Постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук. Подвижная игра « Гуси-Лебеди»	1		
7	Быстрый бег из различных исходных положений. Эстафеты.	1		
8	Учет – бег 30 м на результат	1		
9	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижные игры « Перемена мест», «Горелки».	1		
10	Метание малого мяча с места на дальность (лицом к направлению метания). Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		
11	Учет – челночный бег 3x10 м на результат.	1		
Спортивные игры				
12	Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,027,057). Основы знаний. Правила поведения и безопасности.	1		
13	Упражнения с большими мячами, подбрасывание мяча правой и левой, обеими руками на месте и ловле его. Подвижная игра «Карлики и великаны».	1		
14	Упражнение с большими мячами (в движении) Подвижная игра «Гонка мячей».	1		
15	Передача мяча в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч капитану».	1		
16	Броски мяча ударом о стенку и ловля его. Подвижные игры « Перемена мест», «Горелки».	1		
17	Ведение мяча двумя руками в шаге. Подвижная игра «Мяч капитану».	1		
18	Учет – подтягивание. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	1		
19	Подвижные игры (по желанию детей).	1		
20	Подвижные игры (по желанию детей).	1		

Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики				
21	Знания о физической культуре. Основы общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1		
22	Инструктаж по ТБ (инструкция № 017,021,027,052,057,061).	1		
23	Основы знаний. Правила поведения и безопасности во время занятий по аэробики	1		
24	Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).	1		
25	Перекаты в группировке вперед и назад. Эстафета с набивными мячами (1 кг).	1		
26	Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. Эстафета.	1		
27	Повторение. Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).	1		
28	Перелазание через гору матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с преодолением препятствий.	1		
29	Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке). Подвижная игра «Вызов номеров».	1		
30	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Учет – бег в минуту.	1		
31	Висы и упоры – стоя и лежа, спиной на гимнастической стенке. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		
32	Поднимание согнутых и прямых ног.	1		

	Подвижная игра «День – ночь»			
Лыжная подготовка				
33	Знания о физической культуре. Описывание техники лыжных ходов. Особенности дыхания, основные требования к одежде и обуви при занятиях лыжами.	1		
34	Инструктаж по ТБ (инструкция № 019,021,025,027,057).	1		
35	Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1		
36	Передвижение ступающим шагом (в колонне по одному). Поворот переступанием на месте вокруг пяток. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1		
37	Равномерное прохождение дистанции 600 м ступающим шагом . Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж.	1		
38	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок (техника). Равномерное прохождение дистанции 800 м.	1		
39	Передвижение скользящим шагом с палками. Равномерное прохождение дистанции 800 м.	1		
40	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Подъем ступающим шагом (склон пологий). Спуск в основной стойке.	1		
41	Учет – скользящий шаг без палок (техника). Повторение. Подъем ступающим шагом и спуск в основной стойке	1		
42	Равномерное прохождение дистанции 1000 м скользящим шагом с палками (техника). Повторение. Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом на равнине».	1		
43	Учет – спуск в основной стойке.	1		

	Повторение. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками на дистанции 1000 м. Подвижные игры «Шире шаг», «Веер».			
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики				
44	Инструктаж по ТБ	1		
45	Стойки на носках на гимнастической скамейке.	1		
46	Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке)	1		
47	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Вызов номеров»	1		
48	Танцевальный шаг с прискоком. Эстафета с прыжками через препятствия (30 – 40 см)	1		
49	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1		
50	Шаг галопа в сторону. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		
Способы физкультурной деятельности. Легкоатлетические упражнения.				
51	Знания о физической культуре.	1		
52	Инструктаж по ТБ (инструкция № 018,021,025,027,052). Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	1		
53	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить. Подвижная игра «Смена сторон».	1		
54	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.	1		
55	Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения).	1		

	Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».			
56	Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Учет – прыжок в длину с места.	1		
57	Учет – метание малого мяча в цель. Бег с ускорениями до 30 м. «Круговая эстафета»	1		
58	Учет – бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам». Учет – бег до 6 минут.	1		
59	Прыжки через скакалку, многоскоки (3 – 5 прыжков). Подвижная игра «Лисы и куры»	1		
60	Учет – подтягивание. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей).	1		
61	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.	1		
Спортивные игры (элементы)				
62	Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,052). Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.	1		
63	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).	1		
64	Учет – броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1		
65	Повторение. «Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Учет – челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1		
66	Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1		

2 класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег.	1
2	Развитие скоростных и координационных способностей.	1
3	Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 30 м.	1
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1
5	Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 60 м.	1
6	Прыжок с места.	1
7	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1
8	Прыжок с высоты до 40 см. Эстафеты. Челночный бег.	1
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
10	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
11	Развитие скоростно-силовых способностей. Равномерный бег 3 мин.	1
12	Бег с преодолением препятствий. Игра «Третий лишний». Равномерный бег 4 мин.	1
13	Бег с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки». Равномерный бег 5 мин.	1
14	Развитие выносливости. Игра «Пустое место» Равномерный бег 6 мин.	1
15	Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки с выручкой». Равномерный бег 7 мин	1
16	Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки». Равномерный бег 8 мин.	1
17	Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». Равномерный бег 9 мин.	1
18	Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	1
19	Подвижные игры. Игра «К своим флажкам»	1
20	Подвижные игры. Игра «Два мороза».	1
21	Развитие скоростно-силовых способностей	1

22	Подвижные игры. Игра «Пятнашки»	1
23	Подвижные игры. Игра «Посадка картошки», эстафеты.	1
24	Подвижные игры. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1
25	Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами».	1
26	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Прыгающие воробушки»	1
27	Подвижные игры. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
28	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1
29	Развитие скоростно-силовых способностей	1
30	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1
31	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1
32	Акробатика. Строевые упражнения.	1
33	Развитие координационных способностей.	1
34	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1
35	Кувырок в сторону.	1
36	Висы. Строевые упражнения.	1
37	Тестирование вися на время. Развитие силовых способностей.	1
38	В вися поднимание согнутых и прямых ног.	1
39	Подтягивание в вися.	1
40	Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися.	1
41	Опорный прыжок, лазание.	1
42	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
43	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
44	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися, лежа согнувшись.	1
45	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
46	Тестирование прыжка в длину с места.	1
47	Т.Б. по подвижным играм. Ловля и передача мяча в движении.	
48	Броски в цель. Игра «Попади в обруч».	1
49	Развитие координационных способностей.	1
50	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	1

51	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	1
52	Ведение на месте Броски в цель. Игра «Передал – садись».	1
53	Ведение на месте правой и левой рукой.	1
54	Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1
55	Ловля и передача мяча в движении.	1
56	Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах».	1
57	Эстафеты. Развитие координационных способностей	1
58	Ведение на месте правой и левой рукой в движении Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1
59	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1
60	Правила ТБ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1
61	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
62	Бег на 1000 м.	1
63	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1
64	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	
65	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
66	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м. Эстафеты.	1
67	Эстафеты. Развитие силовых и скоростных качеств.	1
68	Повторение и обобщение пройденного материала	1

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	День знаний	1
2	Знания о физической культуре. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Легкоатлетические эстафеты	1
3	Лёгкая атлетика	1

	Т/Б. Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. «Встречная эстафета»	
4	Бег с ускорением 30 м (ГТО). Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1
5	К/У. Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний», «Салки».	1
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на заданную линию. Прыжки на скакалке. «Встречная эстафета»	1
7	Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».	1
8	Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Прыжки на скакалке. Эстафета «Смена сторон».	1
9	К/У. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места и разбега. Равномерный бег (медленный) до 2мин. Игра «Зайцы в огороде».	1
10	К/У. Прыжок в длину с места (ГТО). Равномерный бег (медленный) до 2мин. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Игра «Прыгающие воробушки»	1
11	Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 1мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. (ГТО). Игра «Лисы и куры»	1
12	К/У. Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1
13	Метание мяча в цель и на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	1
14	Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах. Круговая эстафета.	1
15	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1
16	Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1

17	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Баскетбол. Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	1
18	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в стойке в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч».	1
19	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель», мини-баскетбол	1
20	К/У. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой, остановка в шаге и прыжком. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	1
21	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча», мини-баскетбол	1
22	К/У. Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», мини-баскетбол	1
23	<u>Способы физической деятельности.</u> Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	1
24	<u>Знания о физической культуре.</u> Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Антинарко. Пагубное действие наркотических веществ. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Игра «Совушка»	1
25	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила поведения и Т/Б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест»	1
26	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Мост из	1

	положения лёжа. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты»	
27	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1
28	К/У. Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»	1
29	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1
30	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, по наклонной скамейке. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»	1
31	К/У. Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	1
32	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	1
33	<u>Подвижные и спортивные игры.</u> Баскетбол. Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1
34	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч». «Мини баскетбол».	1
35	К/У. Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1
36	Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с	1

	изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».	
37	Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1
38	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Лазанье по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Смена мест»	1
39	Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Лазанье по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1
40	К/У. Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек»	1
41	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно»	1
42	Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Становись разойдись»	1
43	Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «У медведя во бору»	1
44	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Опорный прыжок через «козла» Прыжки на скакалке. Гимнастическая эстафета	1
45	<u>Подвижные и спортивные игры.</u> Волейбол. Т/Б при работе с мячом. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».	1
46	К/У. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1
47	Передача и поддача мяча, прием мяча двумя руками. Челночный бег	1

	3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	
48	Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1
49	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1
50	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Охотники и утки»	1
51	К/У. Ловля, передача мяча. Броски в цель -горизонтальную. Подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».	1
52	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1
53	К/У. Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»	1
54	Лёгкая атлетика. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Высокий старт. Бег с ускорением 30м. Прыжки через препятствия и в длину. Игра «Команда - быстроногих».	1
55	Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке. Игра «Вызов номеров».	1
56	Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с места и на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1
57	К/У. Прыжки на скакалке. Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки с места и с разбега. Легкоатлетические эстафеты.	1
58	ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и с разбега. Игра «Удочка», эстафеты.	1
59	ОРУ. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Линейная эстафета.	1
60	Метание мяча на дальность. Подтягивание. Игра «Удочка», «Пятнашки». Игра «Третий лишний», эстафеты.	1
61	Подвижные и спортивные игры. Футбол . Остановка катящего мяча. Ведение мяча между стоек. Игра «Мини футбол», «Метко в цель».	1
62	Ведение мяча обводкой между стоек. Удар по воротам Игры «Бросок	1

	ногой», «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	
63	К/У. Ведение мяча правой, левой ногой, остановка мяча. Удар по воротам «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1
64	Удар мяча в цель – по воротам. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1
65	Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1
67	Способы физической деятельности. Оздоровительные формы занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Составление комплексов. Игры «Мини-Футбол», «Русская лапта».	1
68	Обобщение пройденного материала	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
Знания о физической культуре.				
1	Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.	1		
2	Инструктаж по ТБ	1		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения.				
3	Повторение. Ходьба с изменением темпа и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку. Подвижная игра «Белые медведи».	1		
4	Повторение. Бег из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».	1		
5	Повторение. Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».	1		
6	Повторение. Высокий старт (техника). КУ – бег 30 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Салки».	1		
7	КУ – бег 60 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Бездомный заяц».	1		
8	Повторение. Бег с изменением скорости, направления.	1		

	КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат (см. «Учебные нормативы») Круговая эстафета (расстояние до 30 м).			
9	Равномерный бег до 6 – 8 минут. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1		
10	КУ – бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы») Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Многоскоки.	1		
11	Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,027). Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах).	1		
12	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.	1		
13	Повторение. Ловля и передача мяча (в треугольниках, квадратах, кругах) Эстафеты.	1		
14	КУ – ловля и передача мяча . Подвижная игра «Снайперы».	1		
15	Повторение. Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Подвижная игра «Снайперы».	1		
16	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	1		
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики				
17	Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ	1		
18	Основы знаний. Названия снарядов и гимнастических элементов. Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.	1		
19	Кувырок назад в группировке. Повторение. Кувырок вперед. Эстафета с гимнастическими скакалками.	1		
20	КУ – Кувырок назад (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.	1		
21	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».	1		
22	Акробатическое соединение. Эстафета.	1		

23	Акробатическое соединение (по технике исполнения).	1		
24	Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.	1		
25	КУ – «мост» (по технике исполнения).	1		
26	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1		
27	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. КУ – полоса препятствий.	1		
28	Лазание по канату в три приема (техника). КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).	1		
29	Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ Повторение. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1		
30	Повторение. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).	1		
31	Лазание по канату в три приема. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1		
32	Повторение. Поднимание ног в висе. Подтягивание в висе (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).	1		
33	Повторение. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1		
34	Повторение. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Поднимание ног в висе	1		
Лыжная подготовка				
35	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1		
36	Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). Повороты на месте. Подвижные игры «Веер», «Лыжный поезд».	1		
37	Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра	1		

38	Повторение. Повороты на месте. КУ – попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1		
39	Повторение. Подъем «лесенкой». Спуск со склона в средней стойке. Подвижная игра «Пустое место».	1		
40	КУ – спуск со склона в средней стойке (техника). Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Салки»	1		
41	Равномерное прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры «Пустое место», «Шире шаг».	1		
42	Повторение. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Пройди через ворота, не задень».	1		
43	Повторение. Торможение «упором». Подъем «елочкой». Повторение. Спуски со склона. Подвижная игра «Слалом на равнине». КУ – лыжные гонки 1 км на результат. Подъемы и спуски.	1		
44	Повторение. Торможение «упором». Подъем «елочкой». Повторение. Спуски со склона. Подвижная игра «Слалом на равнине».	1		
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики				
45	Инструктаж по ТБ Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена.	1		
46	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».	1		
47	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Белые медведи».	1		
48	Повторение. «Мост» из положения, стоя с помощью	1		

	исамостоятельно. Игры по желанию детей			
49	«Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.	1		
50	Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).	1		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)				
51	Знания о физической культуре.	1		
52	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	1		
53	Правила игры в баскетбол, терминология. Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Снайпер»	1		
54	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, в кругах. Эстафета «Челночный бег» (с набивными мячами 1 кг).	1		
55	КУ – ловля и передача мяча (по технике исполнения). Подвижная игра «Гонка мячей» (3 варианта).	1		
56	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.	1		
57	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (кольцо, обруч) с 3 м. Подвижная игра «Быстро и точно».	1		
58	КУ – ведение мяча с учетом времени. КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника).Подвижная игра «Снайпер».	1		
59	Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.	1		
60	Повторение. Броски мяча в кольцо с 3 м. Подвижная игра «Подвижная цель».	1		
61	КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	1		
62	Повторение. Ловля и передача мяча, ведение , броски мяча в кольцо с 3 м.Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы	1		

	вперед – вверх.			
63	КУ – Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы»). Мини-баскетбол.	1		
64	Спортивные игры (элементы) Инструктаж по ТБ Основы знаний. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Прыжок в высоту с бокового разбега 3 – 5 шагов способом «перешагивание». Полоса препятствий (4 – 5) Повторение. Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	1		
65	КУ – прыжок в высоту способом «перешагивание». Кросс до 1 км по слабопересеченной местности в равномерном темпе. Подвижные игры «Пустое место», «Снайпер».	1		
66	КУ – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Медленный бег до 2 км в чередовании с ходьбой. Многоскоки. Подвижная игра «Вызови по имени».	1		
67	КУ – бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы»)	1		
68	КУ – подтягивание (см. «Учебные нормативы») Подвижные игры, эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.	1		