

ОБСУЖДЕНО
на заседании
педагогического совета
протокол № 10
от 23.06.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 1
Т.В. Каштанова
Приказ № 140 от 28.06.2021



**Рабочая программа
по учебному предмету
Физическая культура**

Уровень: начальное общее образование
Классы: 1-4 (270 ч.)
2021-2022 уч.г.

г. Североуральск

Оглавление

№	Раздел	Страницы
1.	Планируемые результаты изучения курса	3-14
2.	Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности	14- 22
3.	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.	23- 31

Рабочая программа составлена на основе Федерального образовательного стандарта начального общего образования, Примерной программы начального образования.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс 2 ч. в неделю. 1 класс – 66 часов, 2-4 класс по 68 часов. Всего на учебный курс Физическая культура на уровень начального общего образования отводится 270 часов.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

1 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получают возможность для формирования:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для уроков лыжной подготовкой и плаванием;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

☐ упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

☐ проплывание учебных дистанций: произвольным способом

Учащиеся получают возможность научиться:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Познавательные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

2 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих процедур. *Учащиеся получают возможность для формирования:*

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

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;

- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; •
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Познавательные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

3 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

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

Учащиеся получают возможность для формирования:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;

- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

4 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

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

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),

показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок; • играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;

- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Содержание программы **1 класс (66 ч - 2 ч в неделю)**

Основы знаний о физической культуре (в течение года)

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. *Понятия* «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. *Правила* поведения на уроках физической культуры.

Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке.

Характеристика основных физических качеств.

Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня.

Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток.

Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика и подвижные игры (29 час)

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, по пересеченной местности.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий. Наклон из положения сидя на полу.

Лыжная подготовка (13 часов)

Организирующие команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег.

Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками.

Повороты переступанием на месте.

Спуск в основной стойке. *Подъём* ступающим и скользящим шагом. *Торможение* палками и падением.

Плавание (12 часов)

Упражнения для освоения с водой: приседания с погружением; лежать на поверхности воды; доставать предметы со дна; скольжение лежа на груди и спине, выдох в воду; скольжения с движениями рук.

Упражнения прикладного характера: комплексы упражнений на суше. Движения ног, опираясь о дно и бортик бассейна, с поддержкой партнера. Одновременные и поочередные движения рук стоя, продвигаясь по дну, в безопорном положении в согласовании с движениями ног, с задержкой дыхания, выполняя вдох в обе стороны. Обучение плаванию способом на боку.

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров»,

«Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробы, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч»,

«Охотники и утки».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя

во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

На материале плавания: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», «Хоровод», «Буря в море»,

«Спрячься в воду», «Качели».

2 класс (68 - 2 ч в неделю)

Основы знаний о физической культуре (в течение года)

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.

Лёгкая атлетика (29 часа)

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий. Висы и упоры. Спад назад из упора присев. Упражнения на равновесие.

Лыжная подготовка (13 часов)

Организуящие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

Плавание (12 часов)

Значение плавания. Гигиенические правила.

Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше и в воде

Упражнения прикладного характера: погружение в воду, открывание глаз в воде, выдох в воду. Скольжение на груди и спине. Плавание кролем на спине, на груди; движения ног сидя на краю бортика. Плавание с доской. Скольжение с движениями ног. Согласование движений рук с дыханием. Скольжение на груди с движениями рук. Проплыwanie отрезков с задержкой дыхания (до 15 м). Спад в воду из положения сидя на бортике. Соскок в воду вниз ногами.

Подвижные игры

(в течение года)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров»,

«Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробы, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

На материале плавания: «Невод», «Караси и щука», «Смелые ребята», «Поплавок», «Медуза».

3 класс (68 ч. - 2 ч в неделю)

Основы знаний о физической культуре (в течение года)

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств.

Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика (30 часа)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений, по пересеченной местности до 1 км.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад и вперед,

прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис «согнув ноги», вис на согнутых руках, подтягивание на низкой и высокой перекладине, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски. Упражнения на равновесие. Наклон вперед с прямыми ногами.

Лыжная подготовка (12 часов)

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой.

Способы передвижений на лыжах:

скользящий шаг, попеременный двушажный ход.

Повороты: переступанием на месте, в движении.

Спуск: в основной, низкой стойке. *Подъём:*

«лесенкой», «ёлочкой». *Торможение*

«плугом».

Плавание (12 часов)

Значение плавания. Гигиенические правила.

Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше и в воде

Упражнения прикладного характера: плавание кролем на спине. Движение ног (с опорой о дно, бортик бассейна), скольжение с движениями рук. Проплывание отрезков в полной координации движений. Старт из воды. Прыжок в воду вниз ногами. Спад в воду из разных положений.

Изучение техники спортивных способов плавания: кроль на груди и спине. Движение рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием. Старт из воды.

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров»,

«Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал -садись».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто

дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах». *На*

материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

На материале плавания: «Караси и карпы», «Охотники и утки», «Водолазы», «Борьба за мяч», «Эстафеты».

4 класс (68 ч - 2 ч в неделю)

Основы знаний о физической культуре (в течение года)

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика (29 часа)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с высокого и низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с и 1 мин

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

лазание по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (13 часов)

Организуемые команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах. *Способы*

передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. *Повороты:* переступанием на месте, в движении. *Спуск:* в основной, низкой стойке. *Подъём:* «лесенкой», «ёлочкой».

Торможение: «плугом», «упором».

Плавание (12 часов)

Правила поведения на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма

Общая и специальная физическая подготовка

Подготовительные упражнения: передвижения в воде, погружение в воду. Скольжение на груди и спине, с отталкиванием от бортика. Гребковые движения ног. Плавание с доской. Проплыwanie отрезков (до 25м). Соскок вниз ногами, спад в воду из положения сидя и стоя согнувшись.

Изучение техники спортивных способов плавания: кроль на груди и спине. Движение рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием. Старт из воды. Совершенствование техники

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал - садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

На материале плавания: «Караси и невод», «Стрелы», «Кто дальше проскользит», «Фонтан», «Белые медведи».

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

1 класс

№ раздела	Название раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	29
2.	Гимнастика с основами акробатики	12
3.	Лыжная подготовка	13
4.	Плавание	12
	Итого	66

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока
1.	Легкая атлетика (14 часов) Правила поведения на уроках. Основные способы передвижения человека. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.
2.	История возникновения физической культуры. Комплекс УУГ.
3.	Как устроен человек. Бег и его разновидности. Эстафетный бег.
4.	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями.
5.	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед.
6.	Прыжок в длину с места.
7.	Челночный бег 3*10м. (Подготовка к сдаче норм ГТО)
8.	Метание - одно из древних физических упражнений. Метание в вертикальную цель.
9.	Комплекс УУГ. Прыжки через скакалку
10.	Легкая атлетика - королева спорта. Метание в горизонтальную цель. Метание на дальность
11.	Броски набивного мяча (0,5 кг).
12.	Прыжки через качающуюся скакалку.
13.	Техника высокого старта. Эстафеты.
14.	Бег на 30 м с высокого старта (Подготовка к сдаче норм ГТО)
15.	Гимнастика с основами акробатики (12 часов) История развития гимнастики. Осанка человека. Утренняя гимнастика. Режим дня школьника.
16.	Упор присев. Положение «группировка».
17.	Физкультурные минутки. Перекаты в «группировке».
18.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев
19.	Лазанье по гимнастической стенке.
20.	Преодоление полосы препятствий.
21.	Перелезание через горку матов.
22.	Вис лежа на низкой перекладине (подготовка к сдаче норм ГТО)
23.	Как правильно ухаживать за своим телом. Упражнения на гимнастической скамейке.
24.	Упражнения на гимнастической скамейке.
25.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (подготовка к сдаче норм ГТО)

26.	Спортивные виды гимнастики. Подвижные игры.
27.	Лыжная подготовка (13 часов) История возникновения лыж. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Переноска лыж к месту занятий.
28.	Основные способы передвижения на лыжах. Ступающий шаг без палок.
29.	Передвижение скользящим шагом без палок.
30.	Повороты переступанием вокруг пяток.
31.	Передвижение скользящим шагом с палками.
32.	Подъем в уклон ступающим шагом. Основная стойка лыжника.
33.	Спуск в основной стойке.
34.	Повороты переступанием вокруг носков лыж.
35.	Торможение палками.
36.	Торможение падением.
37.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах (1 км.) (подготовка к сдаче норм ГТО)
38.	Совершенствование спусков и подъемов.
39.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.
40.	Плавание (12 часов)
	Правила поведения в бассейне. Комплекс упражнений на суше.
41.	Приседания с погружением. Скольжение на груди к бортику.
42.	Предупреждение травматизма при занятиях плаванием. Ходьба и бег по дну. Скольжение на груди.
43.	Скольжение на спине. Выдох в воду. Скольжения с движениями рук.
44.	Скольжение с движениями ног. Согласование движений рук с дыханием.
45.	Скольжение на груди с движениями рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания до 10 м
46.	Спад в воду из положения «сидя на бортике». Соскок в воду вниз ногами.
47.	Обучение плаванию способом на боку. Свободное плавание (подготовка к сдаче норм ГТО)
48.	Совершенствование техники скольжения на груди и спине. Согласование движений рук и дыхания.
49.	Плавание на спине. Звездочка.
50.	Проплывание на спине до 25 метров.
51.	Подвижные игры в воде.
52.	Легкая атлетика (15 часов)
	Правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Закаливание организма. Виды ходьбы.
53.	Бег из различных исходных положений.
54.	Челночный бег 3*10 м
55.	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.

56.	Прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО)
57.	Метание малого мяча в цель с 3м
58.	Метание малого мяча в цель с 6 м.
59.	Прыжки через скакалку
60.	Метание теннисного мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО)
61.	Техника высокого старта. Ускорения до 20м.
62.	Техника бега на 30 м
63.	Бег на 30 м с учетом времени.
64.	Бег по пересеченной местности.
65.	Элементы спортивных игр.
66.	Подвижные игры и эстафеты. Подведение итогов.

2 класс

№ раздела	Название раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	29
2.	Гимнастика с основами акробатики	14
3.	Лыжная подготовка	13
4.	Плавание	12
	Итого	68

№ урока	Тема урока
1.	Легкая атлетика (14 часа) Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой. Построение в шеренгу и колонну.
2.	История возникновения спортивных соревнований. Темп при ходьбе и беге.
3.	История возникновения Олимпийских игр. Перестроения.
4.	Разновидности ходьбы. Подвижные игры. Чередование ходьбы и бега.
5.	Перешагивание через предметы. Комплекс ОРУ
6.	Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Бег широким шагом. Комплекс ОРУ.
7.	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Техника прыжка в длину с места.
8.	Совершенствование техники прыжка в длину с места
9.	Челночный бег 3*10 м
10.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции Бег 30 м с высокого старта (подготовка к сдаче норм ГТО)

11.	Совершенствование техники бега на 30 м с высокого старта
12.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Метание теннисного мяча в вертикальную цель.
13.	Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО). Подвижные игры.
14.	Броски набивного мяча от груди на дальность.
15.	Гимнастика с основами акробатики. (14 часов) Правила поведения на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке.
16.	Физическое развитие человека. Упражнения на гимнастической скамейке.
17.	Упор присев. Группировка. Перекаты в сторону.
18.	Кувырок вперед.
19.	Совершенствование техники кувырка вперед.
20.	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.
21.	Стойка на лопатках согнув ноги.
22.	Стойка на лопатках выпрямив ноги.
23.	Комбинация изученных акробатических упражнений.
24.	Вис лежа на низкой перекладине.
25.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (подготовка к сдаче норм ГТО)
26.	Вис на высокой перекладине.
27.	Летние Олимпийские игры. Преодоление полосы препятствий.
28.	Подвижные игры. Эстафеты.
29.	Лыжная подготовка.(13 часов) Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Переноска лыжного инвентаря к месту занятий. Построение в шеренгу с лыжами в руках.
30.	Повороты переступанием вокруг пяток
31.	Повороты переступанием вокруг носков лыж
32.	Передвижение скольльзящим шагом с палками.
33.	Спуск в основной стойке. Спуск в низкой стойке.
34.	Подъем в уклон скольльзящим шагом.
35.	Подъем «лесенкой».
36.	Передвижение на лыжах. Катание с уклонов до 30 градусов.
37.	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник». Торможение падением.
38.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.
39.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах 1000м (подготовка к сдаче норм ГТО)
40.	Совершенствование спусков и подъемов.
41.	Эстафеты на лыжах. Зимние Олимпийские игры.
42.	Плавание.(12 часов) Беседа о правилах поведения в бассейне. Значение плавания. Комплекс упражнений на суше. Скольжение на груди.
43.	Выдох в воду. Скольжение на груди.
44.	Скольжение на спине с движениями ног. Плавание с доской.

45.	Кроль на груди. Согласование движений рук и ног в кроле на груди.
46.	Движения рук при плавании на спине. Кроль на спине.
47.	Кроль на спине. Движения ногами кролем на спине.
48.	Проплывание отрезков с задержкой дыхания (до 15 м). Подготовка к сдаче норм ГТО
49.	Спад в воду из положения сидя на бортике. Соскок в воду вниз ногами.
50.	Кроль на спине. Работа рук попеременно (до 25 метров).
51.	Кроль на спине. Работа рук попеременно (до 50 метров).
52.	Скольжение на груди (вдох, выдох в воду).
53.	Скольжение на груд работа рук брасс, ноги кроль.
54.	Легкая атлетика (15 часов). Правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Способы закаливания. Ходьба противоходом.
55.	Размыкание и смыкание приставными шагами.
56.	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Чередование ходьбы и бега.
57.	Прыжки через скакалку на одной, двух ногах.
58.	Прыжки через скакалку на время.
59.	Прыжок в высоту с разбега.
60.	Прыжки-многоскоки.
61.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние (подготовка к сдаче норм ГТО I ступень)
62.	Бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.
63.	Метание теннисного мяча на дальность.
64.	Челночный бег 3*10м
65.	Прыжок в длину с места.
66.	Прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм)
67.	Техника высокого старта. Эстафеты. Бег на 30 м с высокого старта. Бег на 30 м с высокого старта.
68.	Подвижные игры и эстафеты. Подведение итогов.

3 класс

№ раздела	Название раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	30
2.	Гимнастика с основами акробатики	14
3.	Лыжная подготовка	12
4.	Плавание	12
	Итого	68

№ урока	Тема урока

1.	Легкая атлетика (15 часа) Правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. Строевые упражнения. История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.
2.	Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств. Передвижение по диагонали. Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.
3.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.
4.	Виды бега. Челночный бег 3 *10м
5.	Равномерный медленный бег на 1км
6.	Прыжки через скакалку на двух ногах вперед и назад, с продвижением вперед.
7.	Комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. Многоскоки.
8.	Метание малого мяча в вертикальную цель с 4 м.
9.	Прыжок в высоту с прямого разбега.
10.	Прыжок в длину с места способом «согнув ноги».
11.	Броски набивного мяча (1кг) от груди на дальность, из-за головы, снизу вперед-вверх.
12.	Ускорения. Бег на 30м с высокого старта.
13.	Бег на 60м с высокого старта (подготовка к сдаче норм ГТО)
14.	Бег по пересеченной местности 1км (подготовка к сдаче норм ГТО)
15.	Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.
16.	Гимнастика с основами акробатики (14 часов). Правила поведения на уроках гимнастики. Упражнения на равновесие.
17.	Два-три кувырка вперед.
18.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.
19.	Стойка на лопатках из упора присев. Мост из положения лежа на спине.
20.	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
21.	Комбинация акробатических упражнений.
22.	Вис, согнув ноги. Комплекс ритмической гимнастики.
23.	Перелазание через препятствие (высота 90 см)
24.	Вис на согнутых руках. Переползание по-пластунски.
25.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (подготовка к сдаче норм ГТО)
26.	Подтягивание на высокой перекладине (подготовка к сдаче норм ГТО)
27.	Наклон вперед с прямыми ногами - определение развития гибкости (подготовка к сдаче норм ГТО)
28.	Преодоление полосы препятствий.
29.	Подвижные игры и эстафеты.
30.	Лыжная подготовка (12 часов). Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС. Повторение поворотов переступанием на месте.
31.	Поворот переступанием в движении.
32.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.
33.	Спуск в основной стойке. Спуск в низкой стойке.
34.	Подъем «лесенкой». Подъем «елочкой».
35.	Подъем «елочкой».
36.	Торможение падением.
37.	Равномерное передвижение по дистанции до 2000м
38.	Торможение «плугом».
39.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.
40.	Спуски и подъемы изученными способами.
41.	Равномерное передвижение до 2 км (подготовка к сдаче норм ГТО)

42.	Плавание (12 часов) Значение плавания. Гигиенические правила. Комплекс ОРУ на суше. Плавание способом на боку. Выдох в воду.
43.	Скольжение на груди и спине, отталкиваясь от бортика.
44.	Скольжение на груди и спине с движениями ног.
45.	Кроль на спине. Согласование работы рук и ног. Комплекс упражнений в воде.
46.	Проплывание отрезков в полной координации движений до 50м (подготовка к сдаче норм ГТО)
47.	Старт из воды. Эстафеты.
48.	Прыжок в воду вниз ногами. Подвижные игры.
49.	Спад в воду из положения стоя на бортике, руки вверх, наклон вперед.
50.	Прыжок в воду (старт пловца).
51.	Кроль на спине работа рук попеременно.
52.	Кроль на спине работа рук попеременно (50 м).
53.	Встречная эстафета (по 25 м).
54.	Легкая атлетика (15 часов). Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.
55.	Смыкание приставными шагами в шеренге.
56.	Прыжок в длину с места способом «согнув ноги».
57.	Совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги» (подготовка к сдаче норм ГТО)
58.	Метание малого мяча в цель с 6м. (подготовка к сдаче норм ГТО)
59.	Броски набивного мяча (1кг) из-за головы, снизу вперед- вверх.
60.	Броски набивного мяча (1кг) от груди.
61.	Челночный бег 3*10м
62.	Прыжки через скакалку на двух ногах вперед и назад, в движении.
63.	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.
64.	Бег 30м с высокого старта
65.	Бег 60 м с высокого старта.
66.	Бег по пересеченной местности до 1500 м
67.	Бег 1000 м учет времени (подготовка к сдаче норм ГТО)
68.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.

Тематическое планирование 4 класс

№ раздела	Название раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	29
2.	Гимнастика с основами акробатики	14
3.	Лыжная подготовка	13
4.	Плавание	12
	Итого	68

№ урока	Тема урока
1.	Легкая атлетика (14 часов). Правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. История развития физической культуры в России в 17-19 вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, легких.
2.	Бег с высоким подниманием бедра.
3.	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.
4.	Челночный бег 310м

5.	Положение - «низкий старт». Бег на 30 м с учетом времени.
6.	Бег на 60 м с учетом времени (подготовка к сдаче норм ГТО)
7.	Равномерный медленный бег до 1500 м
8.	Бег 1000 м без учета времени (подготовка к сдаче норм ГТО)
9.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.
10.	Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО)
11.	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».
12.	Прыжок в длину с места
13.	Прыжки через скакалку.
14.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с бм.
15.	Гимнастика с элементами акробатики(14 часов) Правила поведения на уроках гимнастики. Упражнения в равновесии. Кувырки вперед в группировке.
16.	Лазанье по канату в три приема.
17.	Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Вис согнувшись.
18.	«Мост» из положения лежа на спине. Вис углом.
19.	Комплекс ритмической гимнастики
20.	Кувырок назад из упора присев.
21.	Стойка на лопатках из упора присев.
22.	Стойка на лопатках из упора присев.
23.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (подготовка к сдаче норм ГТО)
24.	Комбинация из элементов акробатики.
25.	Перелезание через препятствие (высота 100см).
26.	Переползание по-пластунски. Вис на согнутых руках.
27.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (подготовка к сдаче норм ГТО)
28.	Подтягивание на высокой перекладине (подготовка к сдаче норм ГТО)
29.	Лыжная подготовка (13 часов) Правила поведения на уроках лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами. Строевые упражнения на лыжах. Повороты переступанием на месте.
30.	Повороты переступанием в движении.
31.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.
32.	Спуск в основной стойке. Спуск в низкой стойке.
33.	Одновременный двухшажный ход.
34.	Равномерное передвижение по дистанции до 2км.
35.	Подъем «елочкой», «лесенкой».
36.	Равномерное передвижение по дистанции до 2 км (подготовка к сдаче норм ГТО)
37.	Торможение «упором».
38.	Торможение «плугом».
39.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.
40.	Спуски и подъемы изученными способами.
41.	Эстафеты на лыжах без палок. Подвижные игры на лыжах. Катание на санках.
42.	Плавание (12 часов) Значение плавания. Гигиенические правила. Комплекс ОРУ на суше. Плавание способом на боку. Выдох в воду.
43.	Скольжение на груди и спине, отталкиваясь от бортика. Скольжение на груди и спине с движениями ног.
44.	Кроль на груди. Согласование работы рук и ног с дыханием.
45.	Комплекс упражнений в воде.

46.	Проплывание отрезков в полной координации движений до 50м (подготовка к сдаче норм ГТО)
47.	Старт из воды. Эстафеты.
48.	Прыжок в воду вниз ногами. Подвижные игры.
49.	Спад в воду из положения стоя на бортике, руки вверх, наклон вперед.
50.	Брасс на груди. Проплывание отрезков по 25 м.
51.	Встречная эстафета (вольный стиль).
52.	Кроль на спине работа рук одновременно.
53.	Прыжки в воду старт (пловца).
54.	Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Бег под звуковые сигналы.
55.	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. Бег из различных исходных положений. Ходьба противходом.
56.	Прыжок в длину с места способом «согнув ноги».
57.	Прыжки с поворотом на 360 градусов.
58.	Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО)
59.	Броски набивного мяча (1кг) из-за головы, снизу вперед-вверх.
60.	Броски набивного мяча (1кг) от груди.
61.	Челночный бег 3*10м
62.	Прыжки через скакалку на двух ногах вперед и назад, в движении.
63.	Бег 30м с высокого старта
64.	Бег 60 м с высокого старта (подготовка к сдаче норм ГТО)
65.	Бег по пересеченной местности до 1500 м
66.	Бег 1000 м без учета времени (подготовка к сдаче норм ГТО)
67.	Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.
68.	Эстафеты с элементами спортивных игр. Подведение итогов

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Система нормативных требований для мальчиков

КУ	1класс			2класс			3класс			4класс		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжки в длину с места	130	120	100	145	140	120	150	130	125	155	140	130
Подъем туловища за 30 сек	18	14	10	20	18	15	25	22	20	25	24	22
Подтягивание в висе	2	1	+	3	2	1	4	2	1	5	4	3
Наклон вперед сидя	4	3	2	4	3	2	6	5	3	7	6	4
Бег 1000 м	Бу	+	+	Бу	Бу	Бу	5.30	5.55	6.35	5.15	5.40	6.20
Бег на лыжах 1 км	Бу	+	+	8.30	9.00	9.30	8.00	8.30	9.00	7.00	7.30	8.00
Бег 30 м	6.1	6.2	7.3	5.9	6.2	7.2	5.8	5.3	6.4	5.5	5.6	6.0
Бег 60 м	+	+	+	+	+	+	11.0	11.5	11.2	10.6	11.0	11.2
Ходьба на лыжах 1км, мин/сек	Бу	+	+	8.30	9.00	9.30	8.00	8.30	9.00	7.00	7.30	8.00
Прыжки со скакалкой 1мин	Бу	+	+	60	50	40	70	60	50	80	70	60
Челночный 3*10 м!	Бу	+	+	10.0	10.5	10.6	9.5	9.7	10.0	9.1	9.2	9.5
Отжимание	6	4	2	7	5	4	9	7	6	10	8	7
Метание мяча на дальность(см)	Бу	+	+	10	8	6	12	10	8	14	10	8

Система нормативных требований для девочек

КУ	1класс			2класс			3класс			4класс		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжки в длину с места	100	90	80	135	120	115	145	130	120	150	140	130
Подъем туловища за 30 сек	+	+	+	23	20	17	23	22	18	24	22	19
Бег 30 м	6,3	6,2	7,3	6,2	6,1	7,2	6,2	6,4	6,6	5,5	5,8	6,0
Отжимание (дев)	5	3	2	6	4	2	7	6	3	8	6	4
Наклон вперед сидя	10	9	7	9	8	5	10	9	6	11	10	7
Бег 1000 м	+	+	+	+	+	+	5.55	6.20	7.00	5.45	6.10	6.50
Бег на лыжах 1 км	Б.у	+	+	9.00	9.30	10.0	8,30	9.00	9,30	7.30	8,00	8.30
Бег 60 м	Б.у	+	+	-	-	-	-	-	-	10,0	10,8	11,0
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	Б.у	+	+	8	6	4	13	8	6	16	10	8
Прыжки со скакалкой 1 мин	Б.у	+	+	70	60	50	80	70	60	90	80	70
Челночный 3*10 м!	Б.у	+	+	10.2	10,6	10,9	9,9	10.4	10,5	9,4	9,8	10,0
Метание мяча на дальность (см)	+	+	+	10	8	6	12	10	8	14	10	7

Приложение № 2

Утверждены
приказом Минспорта России

от «08» июля 2014 г. № 575

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

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10м(с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30м(с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями

Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)**		6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7

*Для бесснежных районов страны.

**** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.**

2. Требования к оценке знаний и умений - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575800

Владелец Каштанова Татьяна Владимировна

Действителен с 24.03.2021 по 24.03.2022