

**Введение**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и с учетом примерной программы по физической культуре для 1 – 4.

Рабочая программа разработана в рамках УМК «Планета Знаний» по физической культуре для 1-4 классов к учебникам

*Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой*. Физическая культура 1-4 классы. М- АСТ «Астрель»

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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

* уважительное отношение к культуре своей страны и других народов;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
* дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
* умение проявлять смелость во время выполнения физических упражнений, управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
* способность оказывать помощь своим сверстникам.

***Метапредметные результаты*** освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* характеризовать явления, давать объективную оценку на основе приобретённых знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

***Предметные результаты*** освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры в жизни человека, её роли в укреплении здоровья;
* умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку, использовать средства физической культуры во время отдыха и досуга;
* использовать жизненно важные умения и навыки в различных вариативных условиях;
* вести наблюдения за показателями своего физического развития и функционального состояния.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

К концу 2 класса

Личностные

*У обучающихся будут сформированы:*

• положительное отношение к урокам физической культуры;

• понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

• мотивация к выполнению закаливающих процедур.

*Учащиеся получат 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 получат 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 получат 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 получат 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 получат возможность научиться:

• выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

• задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

• понимать действия партнёра в игровой ситуации.

К концу 3 класса

Личностные

*У обучающихся будут сформированы:*

• уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

• понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

• понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека

• уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

*Учащиеся получат 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 получат 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 получат 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 получат возможность научиться:*

* находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
* устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

• сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

* соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;

• устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

*Учащиеся научатся:*

• рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;

• выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

• задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

• понимать действия партнёра в игровой ситуации.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

• участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

• высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;

• задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;

• координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

• договариваться и приходить к общему решению;

• дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

К концу 4 класса

Личностные

*У обучающихся будут сформированы:*

**•** уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

**•** понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);

**•** понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;

**•** уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;

**•** самостоятельность в выполнении личной гигиены;

**•** понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

**•** способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

**•** понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

*Учащиеся получат возможность для формирования:*

* мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

• мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

• стремления к совершенствованию физического развития;

• саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

*Учащиеся научатся:*

• руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

• рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;

• понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;

• понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;

* составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;

• рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

• выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;

• выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;

• метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;

• выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;

• преодолевать препятствие высотой до 100 см;

• выполнять комплексы ритмической гимнастики,

• выполнять вис согнувшись, углом;

• передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;

• играть в подвижные игры;

• выполнять элементы спортивных игр;

• измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

• определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;

• называть нетрадиционные виды гимнастики;

• определять способы регулирования физической нагрузки;

* самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;

• выполнять комбинации из элементов акробатики;

• самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;

• организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;

• играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

Метапредметные

Регулятивные

*Учащиеся научатся:*

• самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

• планировать свои действия во время подвижных игр;

* следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
* руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
* планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);

• находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

• ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

* осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

• определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

*Учащиеся научатся:*

* находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

• устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;

• различать виды упражнений, виды спорта;

* устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

• сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

* соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;

• анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

• сопоставлять физическую культуру и спорт;

• понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;

• различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

*Учащиеся научатся:*

• высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;

• задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

• координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

• договариваться и приходить к общему решению;

• рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

• дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

• задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;

• аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;

• оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

**II. Cодержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражненияв группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Подводящие 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.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя);жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

**На материале лёгкой атлетики**

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

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

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

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

**На материале лыжных гонок**

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

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

**III. Тематическое планирование**

**2 класс** (68 ч)

**Легкая атлетика** (15 ч)

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 3x10 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 элементами акробатики** (6 ч)

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

**Подвижные игры** (13 ч)

На материале лёгкой, атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, 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».

**Гимнастика на снарядах** (6 ч)

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.

**Подвижные игры с элементами футбола** (4 ч)

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

**Лыжная подготовка** (12 ч)

Организующие 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 лыж. Спускв основной, низкой стойке. Подъём:ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможениепадением.

**Подвижные игры с элементами баскетбола** (12 ч)

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

 **3 класс** (68 ч)

**Легкая атлетика** (15 ч)

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

Бег:челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с измене­нием частоты и длины шагов, бег с преодолением препятст­вий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различ­ных исходных положений.

Прыжки:прыжки через скакалку с вращением назад, 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 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

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

**Гимнастика с элементами акробатики** (6 ч)

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

**Подвижные игры** (13 ч)

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».

**Гимнастика на снарядах** (6 ч)

Гимнастические упражнения прикладного характера:перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

**Футбол** (4 ч)

Удары по мячу ногой (внутренней стороны стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвы, бедром); ведение мяча, обманные движения, отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии.

**Лыжная подготовка** (12 ч)

Организующие 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 двухшажный ход. Поворо­ты:переступанием на месте, в движении. Спуск:в основ­ной, низкой стойке. Подъём:«лесенкой», «ёлочкой». Тор­можение«плугом».

**Подвижные игры с элементами баскетбола** (12 ч)

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

**4 класс** (68 ч)

**Легкая атлетика** (14 ч)

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

Бег:челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин, 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.

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.

**Подвижные игры** (14 ч)

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».

**Гимнастика с элементами акробатики** (6 ч)

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

**Гимнастика на снарядах** (6 ч)

Гимнастические упражнения прикладного характера:лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

**Футбол** (4 ч)

Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий.

**Лыжная подготовка** (12 ч)

Организующие 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».

**Подвижные игры с элементами баскетбола** (12 ч)

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| 1 | Строевые действия | - | - | - |
| 2 | Легкая атлетика | 15 | 15 | 14 |
| 3 | Подвижные игры | 13 | 13 | 14 |
| 4 | Лыжная подготовка | 12 | 12 | 12 |
| 5 | Гимнастика | - | - | - |
| 6 | Гимнастика с элементами акробатики | 6 | 6 | 6 |
| 7 | Гимнастика на снарядах  | 6 | 6 | 6 |
| 8 | Подвижные игры с элементами футбола | 4 | - | - |
| 9 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 12 | 12 | 12 |
| 10 | Футбол | - | 4 | 4 |
|  | **Итого** | **68** | **68** | **68** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Название раздела** | **Задачи воспитания** | Количество часов |
| **2 класс** |
| 1 | **Легкая атлетика** | **- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;****- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, поселок, свою страну;****- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);****- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;****- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;****- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;****- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни.** | 15 |
| 2 | **Гимнастика с элементами акробатики** | 6 |
| 3 | **Подвижные игры** | 13 |
| 4 | **Гимнастика на снарядах** | 6 |
| 5 | **Подвижные игры с элементами футбола** | 4 |
| 6 | **Лыжная подготовка** | 12 |
| 7 | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | 12 |
|  | **Итого** | 68 |
| **3 класс** |
| 1 | **Легкая атлетика** | **-быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогать старшим;****- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;****- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, поселок, свою страну;****- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);****- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;****- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;****- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;****- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;****- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной****национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья.** | 15 |
| 2 | **Гимнастика с элементами акробатики** | 6 |
| 3 | **Подвижные игры** | 13 |
| 4 | **Гимнастика на снарядах** | 6 |
| 5 | **Футбол** | 4 |
| 6 | **Лыжная подготовка** | 12 |
| 7 | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | 12 |
|  | **Итого** | 68 |
| **4 класс** |
| 1 | **Легкая атлетика** | **-быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогать старшим;****- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;****- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, поселок, свою страну;****- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);****- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;****- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;****- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;****- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;****- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной****национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;****- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.** | 14 |
| 2 | Подвижные игры | 14 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 6 |
| 4 | Гимнастика на снарядах | 6 |
| 5 | Футбол | 4 |
| 6 | Лыжная подготовка | 12 |
| 7 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 12 |
|  | Итого | 68 |

**Календарно-тематическое планирование**

**Физическая культура. 2 класс. 68 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Тема | Содержание урока | Дата |
| п/п | п/т | план | факт |
| **Легкая атлетика (11 ч)** |
| 1 | 1 | *Ходьба и бег* | **Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.** Инструкция по ТБ на уроках л/а, правила поведения в спорт. зале и на спорт. площадках. *Ходьба, бег, прыжки, лазание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.* Игра «Белые медведи» | 05.09 | 05.09 |
| 2 | 2 | *Высокий старт* | **Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.** ОРУ без предмета. *Разновидности ходьбы, ходьба с преодолением препятствий.* Бег с ускорением 30м.х2. *Развитие скоростных и коорд-х способностей*. Высокий старт.Беговые упражнения. Игра «Пятнашки». | 07.09 | 07.09 |
| 3 | 3 | *Бег на 30 м* | **Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Высокий старт с последующим ускорением. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Повторное преодоление препятствий (15-20 см).** ОРУ без предмета. *Беговые упр.: с высоким поднимание бедра, из различных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. «Белые медведи».*Бег 30м, развитие скоростно- силовых качеств. Подвижные игры | 12.09 | 12.09 |
| 4 | 4 | *Прыжок в длину с места* | **Прыжковые упражнения: в длину. Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком).** ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Многоскоки 8 прыжков. Прыжок с места на результат. Развитие скоростно- силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде». | 14.09 | 14.09 |
| 5 | 5 | *Многоскоки* | **Развитие силовых способностей. Выполнение многоскоков. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.** ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Многоскоки 8 прыжков. Развитие скоростно- силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде». | 19.09 | 19.09 |
| 6 | 6 | *Техника метания малого мяча на дальность* | **Метание малого мяча на дальность.** ОРУ с малым мячом. Бросок мяча на дальность и на точность. Бросок с 4-5м в цель. Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей. Игра «Бегущий кабан», «Перестрелка». Элемент. правила соревн. в метании. | 21.09 | 21.09 |
| 7 | 7 | *Техника метания малого мяча в цель* | **Метание малого мяча на дальность.** ОРУ с малым мячом.Бросок мяча в цель с расстояния 5м-дев., 6м-мальчики. Игра «Перестрелка». Развитие ловкости. | 26.09 | 26.09 |
| 8 | 8 | *Метание малого мяча* | **Метание малого мяча на дальность. Из истории физической культуры: история первых соревнований.** *Возникновение первых соревнований. Зарождения Олимпийских игр. Представление о физических качествах.* Игра «Перестрелка». *Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека.* Метание мяча на дальность. | 28.09 | 28.09 |
| 9 | 9 | *Прыжки в длину с разбега* | **Прыжковые упражнения в длину.** ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Правила соревнований. Развитие прыгучести, корд. способностей и скоростной выносливости. | 03.10 | 03.10 |
| 10 | 10 | *Бег 1 км* | **Беговые упражнения. Выполнение простейших закаливающих процедур.** ОРУв парах. Бег 1000км.. Развитие .ловкости, корд. спос-тей и скоростной выносливости. | 05.10 | 05.10 |
| 11 | 11 | *Игры с элементами бега и метанием мяча* | **Подвижные игры на материале легкой атлетики: бег, метание.** ОРУ. Игра «Ляпы с мячами», «Города». Челночный бег. Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей. | 10.10 | 10.10 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (6ч)** |
| 12 | 1 | *Строевые упражнения* | **Гимнастика с основами акробатики. Выполнение строевых команд. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.** Инструкция по ТБ. *Беседа. ОРУ разной направленности. Гигиенические и закаливающие процедуры. Влияние физ. упр. на развитие физических качеств. Перекаты, группировки,* стойка на лопатках. *Кувырок вперед. Развитие коорд-х способностей.* | 12.10 | 12.10 |
| 13 | 2 | *Стойка на лопатках* | **Акробатические упражнения: стойка на лопатках.****Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.** Оздоровительные занятия в режиме дня. *Комплексы утренней гимнастики, физкультминутки. Перекаты, группировки,* стойка на лопатках. *Кувырок вперед. Развитие коорд-х способностей.* | 17.10 | 17.10 |
| 14 | 3 | *Кувырок вперед* | **Акробатические упражнения: кувырок вперед. Акробатические комбинации.** **Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.**ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. *Перекаты, группировки,* стойка на лопатках. *Кувырок вперед*.. Комбинация упражнений; цапля, кувырок вперед в упор присев, стойка на лопатках, сед руки в стороны наклон вперед, лежа перекат на живот лодочка, из лежа прогнувшись ,упор присев, встать в стойку руки вверх в стороны прогнувшись. Развитие коорд-х и силовых способностей. | 19.10 | 19.10 |
| 15 | 4 | *Кувырок назад* | **Акробатические упражнения: кувырок назад. Акробатические комбинации. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя). Жонглирование малыми предметами.** ОРУ, Кувырок назад. Акробатическая комбинация. Развитие координационных и силовых способностей. «Капуста – морковка» | 24.10 | 24.10 |
| 16 | 5 | *Акробатическая комбинация* | **Акробатические комбинации. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Развитие силы: подтягивание в висе стоя и лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).**ОРУ, акробатическая комбинация. *Утренняя гимнастика и физкульт. паузы.* Развитие гибкости, силовых и координационных способностей. «Капуста – морковка» - игра. | 26.10 | 26.10 |
| 17 | 6 | *Акробатическая комбинация* | **Акробатические комбинации.**ОРУ, акробатическая комбинация. Развитие гибкости, координационных способностей. «Запрещенное движение» - игра. | 07.11 | 07.11 |
| **Подвижные игры (4ч)** |
| 18 | 1 | *Игра «Ляпы с мячами»* | **Подвижные игры.** ОРУ с мячами. Игра «Ляпы с мячами», «Города». Упр. на пресс за 30 сек. Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей | 09.11 | 09.11 |
| 19 | 2 | *Игра «Перестрелка»* | **Подвижные игры.** ОРУ с мячами. Игра «Перестрелка», «Колдунчики», «Ляпы». Отжимания от скамейки. Развитие скоростно-силовых способн. Развитие скоростно-силовых способностей. | 14.11 | 14.11 |
| 20 | 3 | *Игра «Попрыгунчики»* | **Подвижные игры. Челночный бег.** ОРУ со скакалкой. Игра «Волк и овцы», «Удочка», «Попрыгунчики», «Ляпы». Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей, прыгучести. | 16.11 | 16.11 |
| 21 | 4 | *Игра «Удочка"* | **Подвижные игры.** ОРУ со скакалкой. Игры: «Волк и овцы», «Удочка», «Попрыгунчики», «Ляпы».. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. | 21.11 | 21.11 |
| **Гимнастика на снарядах(6 ч)** |
| 22 | 1 | *Ходьба по гимнастической скамейке* | **Развитие координации. Ходьба по гимнастической скамейке.** Инструкция по ТБ. ОРУ. Ходьба на носочках по перевернутой скамейке и соскок прогнувшись. *Лазание по гимнастической лестнице разными способами.* Развитие координационных способностей. | 23.11 | 23.11 |
| 23 | 2 | *Лазание по гимнастической лестнице* | **Передвижение по гимнастической стенке с элементами лазанья.** ОРУ. Ходьба по перевернутой скамейке на носочках высоко подняв колено 4шага - соскок прогнувшись. Развитие корд. способностей. Лазание по гимн. лестнице | 28.11 | 28.11 |
| 24 | 3 | *Полоса препятствий* | **Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.** ОРУ. Упр. на скамейке. Полоса препятствий. Развитие координационных способностей. Игра «Выше ноги то земли». | 30.11 | 30.11 |
| 25 | 4 | *Висы* | **Висы. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.** ОРУ. Висы; из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги вис сзади согнувшись, опускание назад в вис присев. Развитие координационных способностей силы. Лазание по канату. Игра «Выше ноги то земли». | 05.12 | 05.12 |
| 26 | 5 | *Висы* | **Висы. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.** ОРУ. Висы; из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги вис сзади согнувшись, опускание назад в вис присев. Развитие координационных способностей, силы, гисбкости. Игры. | 07.12 | 07.12 |
| 27 | 6 | *Развитие гибкости* | **Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).** **Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.** ОРУ. Оценить упр. в висе. Компл упр. для формирования осанки. Подвижные игры. | 12.12 | 12.12 |
| **Подвижные игры с элементами футбола (4 ч)** |
| 28 | 1 | *Передача и остановка мяча в парах* | **Остановка мяча. Подвижные игры на материале футбола.** Инструкция по ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Передача мяча внутренней стороной стопы в парах и остановка мяча. Развитие координационных способностей. Игра «Футбол» | 14.12 | 14.12 |
| 29 | 2 | *Ведение мяча с последующей передачей* | **Ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.** ОРУ. Передача мяча внутренней стороной стопы в парах и *остановка мяча*. Отбивание мяча себе на ногу и отбить стопой, коленом. Ведение мяча с последующей передачей. Развитие координационных способностей. | 19.12 | 19.12 |
| 30 | 3 | *Удар по неподвижному и катящемуся мячу* | **Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола.** ОРУ в движении. Ведение мяча, передачи, *удар по неподвижному и катящемуся мячу.* Игра мини – футбол. Развитие координационных способностей. | 21.12 | 21.12 |
| 31 | 4 | *Ведение мяча с последующей передачей. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Футбол»* | **Подвижные игры на материале футбола.** «Футбольные ляпы», «Не пропусти мяч», «Ведение мяча по кругу». Мини-футбол | 26.12 | 26.12 |
| **Подвижные игры (1 ч)** |
| 32 | 1 | *Игра «Перестрелка»* | **Подвижные и спортивные игры.** ОРУ с мячами. «Самый меткий», «Попади в подвижную цель», «Перестрелка». Развитие скоростно – силовых способностей, ловкости. | 28.12 | 28.12 |
| **Лыжная подготовка** **(12 ч)** |
| 33 | 1 | *Ступающий и скользящий шаг* | **Скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.**Инструкция по ТБ, снаряжение. Скользящий шаг. Спуски с гор в разных стойках. Развитие координац. Способностей. | 09.01 | 09.01 |
| 34 | 2 | *Повороты переступанием на лыжах* | **Лыжные гонки. Повороты; подъемы. Скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.** Скользящий шаг. Повороты переступанием на лыжахСпуски с гор в разных стойках. Подъем «елочкой». Развитие выносливости. | 11.01 | 11.01 |
| 35 | 3 | *Торможение на лыжах* | **Лыжные гонки. Подъемы; торможение. Скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.** Спуски в низкой, средней и высокой стойке. Скользящий шаг. Подъем «елочкой» и лесенкой. Повороты переступанием на месте. Развитие выносливости. | 16.01 | 16.01 |
| 36 | 4 | *Спуск с горы* | **Лыжные гонки. Подъемы. Скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.** **Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.**Спуски в низкой, средней и высокой стойке. Подъем «елочкой» и «лесенкой». Пройти скользящим шагом до 600м. Развитие выносливости. | 18.01 | 18.01 |
| 37 | 5 | *Подъем «лесенкой»* | **Лыжные гонки. Подъемы. Скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.** Спуски с гор.Скользящий шаг.Ознакомить с отталкиванием рукой в попеременном двухшажном ходе. Учить согласованности рук и ног в подъеме «елочкой» с палками. Развитие выносливости. | 23.01 | 23.01 |
| 38 | 6 | *Подъем «елочкой»* | **Лыжные гонки. Подъемы. Скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов. Развитие выносливости.** Скользящий шаг. Отталкивание только руками попеременно на небольшом уклоне. Учить согласованности рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Развитие выносливости. | 25.01 | 25.01 |
| 39 | 7 | *Попеременный двухшажный ход* | **Лыжные гонки. Спуск с горы. Торможение. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.** Оценить попеременный двухшажный ход. Спуски с гор. Торможение «полуплугом». Пройти до1 км.. Развитие выносливости. | 30.01 | 30.01 |
| 40 | 8 | *Развитие выносливости* | **Лыжные гонки. Спуск с горы. Торможение. Повороты. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.** Спуски с гор. Торможение «плугом». Поворот переступанием. Пройти 1-1,5км. Игра «Гонка за лидером». Развитие выносливости. | 01.02 | 01.02 |
| 41 | 9 | *Торможение «плугом»* | **Лыжные гонки. Торможение. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.** Учить разведению задних концов лыж и спуску в стойке торможения «плугом». Оценить технику подъема «елочкой». Развитие выносливости, координации. | 06.02 | 06.02 |
| 42 | 10 | *Спуски с горы с разными заданиями* | **Лыжные гонки. Торможение. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.** Попеременный двухшажный ход. Торможение «полуплугом». Бег 1 км. Правила соревнований по лыжам. Развитие выносливости. | 08.02 | 08.02 |
| 43 | 11 | *Прохождение дистанции 1 км* | **Лыжные гонки. Торможение. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.** Попеременный двухшажный ход. Спуски с гор с разными заданиями. Торможение «полуплугом». Пройти до 1 км. Развитие выносливости. | 13.02 | 13.02 |
| 44 | 12 | *Спуски и торможения* | **Лыжные гонки. Торможение. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.** Спуски с гор с разными заданиями. Торможение «полуплугом». Пройти до 1 км. Развитие выносливости. | 15.02 | 15.02 |
| **Подвижные игры с эл. баскетбола (12 ч)** |
| 45 | 1 | *Броски и ловля мяча в парах* | **Подвижные игры на материале баскетбола. Специальные передвижения без мяча.** Инструкция по ТБ. История возникновения игр с мячом. *Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.* | 27.02 | 27.02 |
| 46 | 2 | *Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»* | **Подвижные игры на материале баскетбола. Специальные передвижения без мяча. Броски мяча в корзину.** *Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.* Остановка в 2 шага и прыжком. Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления. Развитие координационных способностей, и ловкости. Подвижные игры | 01.03 | 01.03 |
| 47 | 3 | *Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»* | **Подвижные игры на материале баскетбола. Броски мяча в корзину.** ОРУ в парах. «Ляпы в парах». Ведение мяча с изменением направления движения. Броски с места двумя руками. Развитие координационных способностей, ловкости. | 06.03 | 06.03 |
| 48 | 4 | *Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо* | **Подвижные игры на материале баскетбола. Броски мяча в корзину.** **Ведение мяча.** Остановки и перемещения баскетболиста. ОРУ с мячами. Бросок двумя с места. Передача мяча в парах прямая от груди двумя руками. Развитие координационных способностей. | 13.03 | 13.03 |
| 49 | 5 | *Игра в баскетбол по упрощенным правилам* | **Подвижные игры на материале баскетбола.**Жонглирование мячами. Ведение мяча, передачи в парах, бросок одной с шага. Игра в б/б по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей, ловкости. | 15.03 | 15.03 |
| 50 | 6 | *Игра «Охотники и утки»* | **Подвижные игры на материале баскетбола.**Игра «Ляпы с ведением мяча». Жонглирование мячами. Бросок одной с шага. «Самый результативный игрок». «Перестрелка» по баскетбольным правилам. | 20.03 | 20.03 |
| 51 | 7 | *Игра «Перестрелка»* | **Подвижные игры на материале баскетбола.**ОРУ с мячами. «Ляпы с ведением». Бросок двумя с места. Игра в б/б по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей, ловкости. | 22.03 | 22.03 |
| 52 | 8 | *Игра «Ляпы с ведением»* | **Подвижные игры на материале баскетбола.**«Ляпы с ведением», «Командные ляпы», учить бросок по кольцу в прыжке после ведения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей, ловкости. | 03.04 | 03.04 |
| 53 | 9 | *Развитие координационных способностей* | **Подвижные игры на материале баскетбола.**Бросок по кольцу после ведения. Эстафеты с элементами б/б. Игра по упрощенным правилам 3х3. Развитие координационных способностей, ловкости. | 05.04 | 05.04 |
| 54 | 10 | *Игра «Вышибалы»* | **Подвижные игры на материале баскетбола.**ОРУ с мячами, жонглирование. Бросок по кольцу в прыжке после ведения. Оценить упр. на «пресс» за 30с. Игра по упрощенным правилам. | 10.04 | 10.04 |
| 55 | 11 | *Упражнения с мячом* | **Подвижные игры на материале баскетбола.**ОРУ с мячами, ведение мяча с изменением направления. Бросок по кольцу после ведения. Игра по упрощенным правилам. | 12.04 | 12.04 |
| 56 | 12 | *Эстафеты с мячом* | **Подвижные игры на материале баскетбола.**Подвижные игры с эл. баскетбола. Эстафеты. | 17.04 | 17.04 |
| **Подвижные игры (5 ч)** |
| 57 | 1 | *Игра «Перестрелка»* | **Прыжковые упражнения в длину.** ОРУ со скакалкой, Прыжок в длину с места. «Солнце-дождь», «Прыгающие воробушки», «Перестрелка». Развитие скоростно – силовых способностей. | 19.04 | 19.04 |
| 58 | 2 | *Игра «Прыгающие воробушки»* | **Прыжковые упражнения в длину.** ОРУ со скакалкой, Прыжок в длину с места, «Прыгающие воробушки», «Перестрелка». Развитие скоростно – силовых способностей. | 24.04 | 24.04 |
| 59 | 3 | *Игра «Попади в подвижную цель»* | **Подвижные игры на материале метания и бросков.**ОРУ с мячами. «Самый меткий», «Попади в подвижную цель», «Перестрелка». Развитие скоростно – силовых способностей, ловкости. | 26.04 | 26.04 |
| 60 | 4 | *Игра «Самый меткий»* | **Подвижные игры на материале метания и бросков.**ОРУ с мячами. «Самый меткий», «Попади в подвижную цель», «Перестрелка». Метание мяча в цель. Развитие скоростно – силовых способностей, ловкости. | 03.05 | 03.05 |
| 61 | 5 | *Беговые упражнения* | **Беговые упражнения. Челночный бег. Прыжки со скакалкой.** ОРУ в игре «День и ночь». Беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных способностей, быстроты. Прыжки на скакалке. | 08.05 | 08.05 |
| **Легкая атлетика (4 ч)** |
| 62 | 1 | *Прыжки* | **Прыжковые упражнения: в длину и высоту.** ОРУ со скакалкой. Прыжки с поворотом на 180, с длину с разбега 3 – 5 шагов, в высоту с прямого разбега. «Перестрелка». Развитие скоростно – силовых способностей. | 10.05 | 10.05 |
| 63 | 2 | *Высокий старт* | **Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.** Разновидности ходьбы. ОРУ. Беговые упражнения. Высокий старт. Повторные ускорения 30мх2. Развитие скоростно – силовых способностей. | 15.05 | 15.05 |
| 64 | 3 | *Бег 1 км* | **Беговые упражнения. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Бег на дистанцию до 400 м.** ОРУ. Беговые упр. Бег 1км. «Перестрелка». Метание мяча. *Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе урока.* Развитие скоростной выносливости. | 17.05 | 17.05 |
| 65 | 4 | *Метание мяча* | **Метание мяча на дальность.** ОРУ с малыми мячами. Метание мяча на дальность с замахом. Развивать ловкость, координацию. | 22.05 | 22.05 |
| **Подвижные игры (3 ч)** |
| 66 | 1 | *Игра «Лапта»* | **Подвижные игры. Выполнение простейших закаливающих процедур.** ОРУ с малыми мячами. Передачи в парах. «Лапта». *Оздоровительные процедуры.* Развивать ловкость, координацию. | 24.0529.05 31.05 | 24.0529.05 31.05 |
| 67 | 2 | *Передачи мяча в парах* | **Спортивные игры.**ОРУ с малыми мячами. Передачи в парах. «Лапта». Развивать ловкость, координацию. |
| 68 | 3 | *Эстафеты* | **Подвижные и спортивные игры.** «Ляпы в парах», «Колдунчики», эстафеты. Подведение итогов за год. |

**Физическая культура. 3 класс. 68 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Тема | Содержание урока | Дата |
| п/п | п/т | план | факт |
| **Легкая атлетика (11 ч)** |
| 1 | 1 | *Ходьба и бег* | **Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Беговые упражнения.** Инструкция по ТБ на уроках л/а, *правила и нормы поведения на уроках* в спорт. зале и на спорт. площадках. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. | 06.09 | 06.09 |
| 2 | 2 | *Ходьба и бег* | **Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений. Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.**ОРУ без предмета.Повторить технику бега.Бег на скорость 30м х2.Высокий старт. Понятия: «старт», «финиш». Развитие скоростных способностей. | 07.09 | 07.09 |
| 3 | 3 | *Ходьба и бег* | **Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.** ОРУ без предмета. Беговые упр. Развитие скоростно- силовых качеств. Игра «Фигурные ляпы». Влияние бега на состояние здоровья. | 13.09 | 13.09 |
| 4 | 4 | *Прыжки* | **Прыжковые упражнения: прыжок в длину. Выполнение многоскоков.** ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Многоскоки 8 прыжков. Прыжок с места на результат. Развитие скоростно- силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде». | 14.09 | 14.09 |
| 5 | 5 | *Прыжки* | **Выполнение многоскоков. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.** ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Развитие скоростно- силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде». | 20.09 | 20.09 |
| 6 | 6 | *Метание* | **Метание малого мяча на дальность.** ОРУ с малым мячом. Бросок мяча на дальность и на точность. Бросок с 4-5м в цель. Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей. Игра «Бегущий кабан», «Перестрелка». Элемент. правила соревн. в метании. | 21.09 | 21.09 |
| 7 | 7 | *Метание* | **Метание малого мяча на дальность. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).**ОРУ с малым мячом.Бросок мяча в цель с расстояния 5м-дев., 6м-мальчики. Игра «Перестрелка». Развитие ловкости. | 27.09 | 27.09 |
| 8 | 8 | *Метание* | **Метание малого мяча на дальность.** ОРУ с малым мячом. Метание мяча на дальность с замахом. Развитие ловкости и скоростно-силовых | 28.09 | 28.09 |
| 9 | 9 | *Метание* | **Прыжковые упражнения: прыжок в длину.** ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Правила соревнований. Развитие прыгучести, корд. спос-тей и скоростной выносливости. | 04.10 | 04.10 |
| 10 | 10 | *Метание* | **Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения.** ОРУв парах. Бег 1000км. Развитие .ловкости, корд. спос-тей и скоростной выносливости. | 05.10 | 05.10 |
| 11 | 11 | *Подвижные игры* | **Подвижные игры. Челночный бег.** ОРУ. Игра «Ляпы с мячами», «Города». Челночный бег. Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей. | 11.10 | 11.10 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (6ч)** |
| 12 | 1 | *Акробатика. Строевые упражнения* | **Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки вперед, гимнастический мост. Развитие координации: жонглирование малыми предметами.** Инструкция по ТБ. ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Мост из положения лежа. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей.  | 12.10 | 12.10 |
| 13 | 2 | *Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки* | **Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост.** ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад. Мост из положения лежа. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Класс ,смирно!» | 18.10 | 18.10 |
| 14 | 3 | *Простейие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки* | **Акробатические комбинации.** **Развитие координации: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.** ОРУ. Акробатическая комбинация: цапля-– кувырок вперед- кувырок назад –стойка на лопатках , через перекат вперед упор присев - мост из положения лежа на спине, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев –прыжок вверх прогнувшись. Развитие координации. | 19.10 | 19.10 |
| 15 | 4 | *Перевороты и кувырки, общеразвивающие и коррегирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки* | **Акробатические комбинации. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие координации: ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.** ОРУ, акробатическая комбинация. Компл. упр. для развития гибкости и силы. *Способы формирования правильной осанки.* Развитие координационных способностей. «Капуста – морковка» | 25.10 | 25.10 |
| 16 | 5 | *Перевороты и кувырки, общеразвивающие и коррегирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки* | **Акробатические комбинации. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).** ОРУ, акробатическая комбинация. *Утренняя гимнастика и физкульт. паузы.* Развитие гибкости, координационных способностей. «Капуста – морковка» - игра. | 26.10 | 26.10 |
| 17 | 6 | *Перевороы и кувырки, общеразвивающие и коррегирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки* | **Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).** **Акробатические комбинации.**ОРУ, акробатическая комбинация. Развитие гибкости, координационных способностей. «Запрещенное движение» - игра. | 08.11 | 08.11 |
| **Подвижные игры (4ч)** |
| 18 | 1 | *Упражнения. способы формирования правильной осанки.* | **Подвижные игры.** ОРУ с мячами. Игра «Ляпы с мячами», «Города». Упр. на пресс за 30 сек. Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей | 09.11 | 09.11 |
| 19 | 2 | *Упражнения. способы формирования правильной осанки.* | **Подвижные игры. Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую стенку.** ОРУ с мячами. Игра «Перестрелка», «Колдунчики», «Ляпы». Отжимания от скамейки. Развитие скоростно-силовых способн ОРУ с мячами. Игра «Перестрелка», «Колдунчики», «Ляпы». Развитие скоростно-силовых способностей.остей. | 15.11 | 15.11 |
| 20 | 3 | *Упражнения. способы формирования правильной осанки.* | **Подвижные игры. Челночный бег.** ОРУ со скакалкой. Игра «Волк и овцы», «Удочка», «Попрыгунчики», «Ляпы». Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей, прыгучести. | 16.11 | 16.11 |
| 21 | 4 | *Упражнения. способы формирования правильной осанки.* | **Подвижные игры. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.** ОРУ со скакалкой. Игры: «Волк и овцы», «Удочка», «Попрыгунчики», «Ляпы».. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости. | 22.11 | 22.11 |
| **Гимнастика на снарядах(6 ч)** |
| 22 | 1 | *Освоениевидов и упоров, развитие силовых и координационных способностей* | **Ходьба по гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастической стенке. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.** Инструкция по ТБ. ОРУ. Ходьба на носочках по перевернутой скамейке и соскок прогнувшись. Лазание по гимнастической лестнице разными способами. Развитие координационных способностей. *Особенности физической культуры, традиции и обычаи народа.* | 23.11 | 23.11 |
| 23 | 2 | *Освоение видов и упоров, развитие силовых и координационных способностей* | **Ходьба по гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастической стенке. Развитие координации: преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.** ОРУ. Ходьба по перевернутой скамейке на носочках высоко подняв колено 4шага-цапля- присед - 2 приставных шага - соскок прогнувшись. Развитие корд. способн. Лазание по гимн. лестнице | 29.11 | 29.11 |
| 24 | 3 | *Освоение видов и упоров, развитие силовых и координационных способностей* | **Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.**ОРУ. Упр. на скамейке в целом. Полоса препятствий. Развитие координационных и силовых способностей. Игра «Выше ноги то земли». | 30.11 | 30.11 |
| 25 | 4 | *Освоение видов и упоров, развитие силовых и координационных способностей* | **Гимнастика с основами акробатики. Висы. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги. В вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись. Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической и наклонной гимнастичсекой скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).**ОРУ. Висы; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя Развитие координационных способностей силы. Лазание по канату.Игра «Выше ноги то земли». | 06.12 | 06.12 |
| 26 | 5 | *Освоение видов и упоров, развитие силовых и координационных способностей* | **Гимнастика с основами акробатики. Висы. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги. В вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись.**ОРУ. Висы; из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись. Развитие координационных способностей, силы, гисбкости.Игры. | 07.12 | 07.12 |
| 27 | 6 | *Освоение видов и упоров, развитие силовых и координационных способностей* | **Гимнастика с основами акробатики. Висы. Прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.**ОРУ. Оценить упр. в висе. Компл упр. для формирования осанки. Подвижные игры. | 13.12 | 13.12 |
| **Футбол (4 ч)** |
| 28 | 1 | *Осваивать технические действия* | **Спортивные игры на материале футбола. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.** Инструкция по ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Передача мяча внутренней стороной стопы в парах и остановка мяча. Развитие координационных способностей. Игра «Футбол». *Развитие физических качеств.*  | 14.11 | 14.11 |
| 29 | 2 | *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий* | **Футбол. Остановка мяча, ведение мяча.** ОРУ. Передача мяча внутренней стороной стопы в парах и *остановка мяча*. Отбивание мяча себе на ногу и отбить стопой, коленом. Ведение мяча с последующей передачей. Развитие координационных способностей. | 20.11 | 20.11 |
| 30 | 3 | *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий* | **Футбол. Остановка мяча, ведение мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.** ОРУ в движении. Ведение мяча, передачи, *удар по неподвижному и катящемуся мячу.* Игра мини – футбол. Развитие координационных способностей. | 21.11 | 21.11 |
| 31 | 4 | *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий* | **Подвижные игры на материале футбола.** «Футбольные ляпы», «Не пропусти мяч», «Ведение мяча по кругу». Мини-футбол | 27.11 | 27.11 |
| **Подвижные игры (1 ч)** |
| 32 | 1 | *Подвижные игры* | **Подвижные игры на материале футбола.** ОРУ с мячами. «Самый меткий», «Попади в подвижную цель», «Перестрелка». Развитие скоростно – силовых способностей, ловкости. | 28.11 | 28.11 |
| **Лыжная подготовка** **(12 ч)** |
| 33 | 1 | *Передвижение на лыжах разными способами* | **Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передвижение на лыжах: спуски, подъемы. Спуски с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Скольжение на лыжах.** Инструкция по ТБ. *История зимних Олимпийских игр. Оказание первой помощи.* Скользящий шаг. Спуски с гор в разных стойках. Подъем «елочкой». Развитие выносливости. | 10.01 | 10.01 |
| 34 | 2 | *Лыжи. Передвижение на лыжах разными способами* | Скользящий шаг. Спуски с гор в разных стойках. Упр.самокат. Подъем «елочкой». Развитие выносливости. | 11.01 | 11.01 |
| 35 | 3 | *Лыжи. Передвижение на лыжах разными способами* | **Спуски с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Скольжение на лыжах. Передвижение на лыжах: спуски, подъемы.** Спуски в низкой, средней и высокой стойке. Скользящий шаг. Подъем «елочкой» и лесенкой. Повороты переступанием на месте. Развитие выносливости. | 17.01 | 17.01 |
| 36 | 4 | *Лыжи. Передвижение на лыжах разными способами* | **Спуски с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Скольжение на лыжах. Передвижение на лыжах: спуски, подъемы. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.** Спуски в низкой, средней и высокой стойке. Подъем «елочкой» и «лесенкой». Пройти скользящим шагом до 600м. Развитие выносливости. | 18.01 | 18.01 |
| 37 | 5 | *Лыжи. Передвижение на лыжах разными способами* | **Спуски с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Скольжение на лыжах. Передвижение на лыжах: спуски, подъемы. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.** Спуски с гор.Скользящий шаг.Ознакомить с отталкиванием рукой в попеременном двухшажном ходе. Учить согласованности рук и ног в подъеме «елочкой». Развитие выносливости. | 24.01 | 24.01 |
| 38 | 6 | *Лыжи. Передвижение на лыжах разными способами* | **Скольжение на лыжах. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.** Скользящий шаг. Отталкивание только руками попеременно на небольшом уклоне. Учить согласованности рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Развитие выносливости. | 25.01 | 25.01 |
| 39 | 7 | *Лыжи. Передвижение на лыжах разными способами* | **Спуски с гор. Торможение. Развитие выносливости.** Оценить попеременный двухшажный ход. Спуски с гор. Торможение «плугом». Пройти до1 км. Развитие выносливости. | 31.01 | 31.01 |
| 40 | 8 | *Лыжи. Передвижение на лыжах разными способами* | **Спуски с гор. Торможение. Повороты. Развитие выносливости.** Спуски с гор. Торможение «плугом». Поворот переступанием. Пройти 1-1,5км. Игра «Гонка за лидером». Развитие выносливости. | 01.02 | 01.02 |
| 41 | 9 | *Лыжи. Передвижение на лыжах разными способами* | **Спуски с гор. Торможение. Подъемы. Развитие выносливости.** Учить разведению задних концов лыж и спуску в стойке торможения «плугом». Оценить технику подъема «елочкой». Развитие выносливости. | 07.02 | 07.02 |
| 42 | 10 | *Лыжи. Передвижение на лыжах разными способами* | **Торможение плугом. Развитие выносливости.** Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Бег 1 км. Правила соревнований по лыжам. Развитие выносливости. | 08.02 | 08.02 |
| 43 | 11 | *Лыжи. Передвижение на лыжах разными способами* | **Спуски с гор с разными заданиями. Торможение. Развитие выносливости.** Попеременный двухшажный ход. Спуски с гор с разными заданиями. Торможение «плугом». Пройти до 1 км. Развитие выносливости. | 14.02 | 14.02 |
| 44 | 12 | *Лыжи. Передвижение на лыжах разными способами* | **Спуски с гор с разными заданиями. Торможение. Развитие выносливости: в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.** Спуски с гор с разными заданиями. Торможение «плугом». Пройти до 1 км. Развитие выносливости. | 15.02 | 15.02 |
| **Подвижные игры с эл. баскетбола (12 ч)** |
| 45 | 1 | *Подвижные игры с элементами баскетбола* | **Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча.** Инструкция по ТБ при работе с баскетбольными мячами. ОРУ. Бег по линиям с ведением мяча, передвижения и остановки баскетболиста. Передачи в парах. Ведение мяча с изменением направления движения. Развитие координационных способностей. | 28.02 | 28.02 |
| 46 | 2 | *Броски по кольцу* | **Баскетбол: передача мяча.** ОРУ. Передачи мяча впарах: двумя руками от груди, одной от плеча, от пола. Бросок одной с места. Игра «Коршун и наседка», Развитие координационных способностей. | 01.03 | 01.03 |
| 47 | 3 | *Броски по кольцу* | **Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину.** ОРУ в парах. «Ляпы в парах». Ведение мяча с изменением направления движения. Броски с места из под кольца. Развитие координационных способностей, ловкости. | 07.03 | 07.03 |
| 48 | 4 | *Броски по кольцу* | **Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину.** «Ляпы с ведением». ОРУ с мячами Бросок одной с шага. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | 14.03 | 14.03 |
| 49 | 5 | *Игра в баскетбол по упрощенным правилам* | **Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину.** Жонглирование мячами. Ведение мяча, передачи в парах, бросок одной с шага. Игра в б/б по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей, ловкости. | 15.03 | 15.03 |
| 50 | 6 | *Игра в баскетбол по упрощенным правилам* | **Подвижные игры на материале баскетбола.** Игра «Ляпы с ведением мяча». Жонглирование мячами. Бросок одной с шага. «Самый результативный игрок». «Перестрелка» по баскетбольным правилам. | 21.03 | 21.03 |
| 51 | 7 | *Игра в баскетбол по упрощенным правилам* | **Баскетбол: броски мяча в корзину.** ОРУ с мячами. «Ляпы с ведением». Бросок одной с шага. Игра в б/б по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей, ловкости. | 22.03 | 22.03 |
| 52 | 8 | *Игра в баскетбол по упрощенным правилам* | **Баскетбол: броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.** «Ляпы с ведением», «Командные ляпы», учить бросок по кольцу в прыжке после ведения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей, ловкости. | 04.04 | 04.04 |
| 53 | 9 | *Игра в баскетбол по упрощенным правилам* | **Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину.** Бросок по кольцу в прыжке после ведения. Эстафеты с элементами б/б. Игра по упрощенным правилам 3х3. Развитие координационных способностей, ловкости. | 05.04 | 05.04 |
| 54 | 10 | *Игра в баскетбол по упрощенным правилам* | **Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину.** ОРУ с мячами, жонглирование. Бросок по кольцу в прыжке после ведения. Оценить упр. на «пресс» за 30с. Игра по упрощенным правилам. | 11.04 | 11.04 |
| 55 | 11 | *Игра в баскетбол по упрощенным правилам* | **Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину.** ОРУ с мячами, ведение мяча с изменением направления. Бросок по кольцу в прыжке после ведения. Игра по упрощенным правилам. | 12.04 | 12.04 |
| 56 | 12 | *Игра в баскетбол по упрощенным правилам* | **Подвижные игры на материале баскетбола.**Подвижные игры с эл. баскетбола. Эстафеты. | 18.04 | 18.04 |
| **Подвижные игры (5 ч)** |
| 57 | 1 | *Подвижные игры* | **Подвижные игры. Прыжки через скакалку.** ОРУ со скакалкой, Прыжок в длину с места. «Солнце-дождь», «Прыгающие воробушки», «Перестрелка». Развитие скоростно – силовых способностей. | 19.04 | 19.04 |
| 58 | 2 | *Подвижные игры* | **Прыжок в длину. Подвижные игры.** ОРУ со скакалкой, Прыжок в длину с места, «Прыгающие воробушки», «Перестрелка». Развитие скоростно – силовых способностей. | 25.04 | 25.04 |
| 59 | 3 | *Подвижные игры* | **Метание мяча в цель. Подвижные игры.** ОРУ с мячами. «Самый меткий», «Попади в подвижную цель», «Перестрелка». Развитие скоростно – силовых способностей, ловкости. | 26.04 | 26.04 |
| 60 | 4 | *Подвижные**игры* | **Метание мяча в цель. Подвижные игры. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.**ОРУ с мячами. «Самый меткий», «Попади в подвижную цель», «Перестрелка». Метание мяча в цель. Развитие скоростно – силовых способностей, ловкости. | 02.05 | 02.05 |
| 61 | 5 | *Подвижные игры* | **Челночный бег. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.** ОРУ в игре «День и ночь». Беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных способностей, быстроты. Прыжки на скакалке. | 03.05 | 03.05 |
| **Легкая атлетика (4 ч)** |
| 62 | 1 | *Легкая атлетика* | **Прыжковые упражнения в длину и высоту. Спрыгивания и запрыгивания.** ОРУ со скакалкой. Прыжки с поворотом на 180, с длину с разбега 3 – 5 шагов, в высоту с прямого разбега. «Перестрелка». Развитие скоростно – силовых способностей. | 10.05 | 10.05 |
| 63 | 2 | *Легкая атлетика* | **Высокий старт с последующим ускорением.** **Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.** Разновидности ходьбы. ОРУ. Беговые упражнения. Высокий старт. Повторные ускорения 30мх2. Развитие скоростно – силовых способностей. | 16.05 | 16.05 |
| 64 | 3 | *Легкая атлетика* | **Метание малого мяча. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Развитие выносливости: бег с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха), бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6минутный бег.** ОРУ. Беговые упр. Бег 1км. «Перестрелка». Метание мяча. *Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе урока.* Развитие скоростной выносливости. | 17.05 | 17.05 |
| 65 | 4 | *Легкая атлетика* | **Метание малого мяча на дальность.** ОРУ с малыми мячами. Метание мяча на дальность с замахом. Развивать ловкость, координацию. | 23.05 | 23.05 |
| **Подвижные игры (3 ч)** |
| 66 | 1 | *Контроль развития двигательных качеств* | **Подвижные игры. Проведение оздоровительных мероприятий. Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.** ОРУ с малыми мячами. Передачи в парах. «Лапта». *Оздоровительные процедуры.* Развивать ловкость, координацию. | 24.05 | 24.05 |
| 67 | 2 | *Контроль развития двигательных качеств* | **Подвижные игры.** ОРУ с малыми мячами. Передачи в парах. «Лапта». Развивать ловкость, координацию. | 30.0531.05 | 30.0531.05 |
| 68 | 3 | *Контроль развития двигательных качеств* | **Подвижные игры.** «Ляпы в парах», «Колдунчики», эстафеты. Подведение итогов за год. |

**Календарно-тематическое планирование**

Физическая культура. 4 класс. 68 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема** | **Содержание урока** | **Дата** |
| **п/п** | **п/т** |  |  | **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| **1** | **1** | ***Ходьба и бег*** | **Ходьба. Бег. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.** **Инструкция по ТБ на уроках л/а, *правила и нормы поведения на уроках* в спорт. зале и на спорт. площадках.** **Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.** | **02.09** | **02.09** |
| **2** | **2** | ***Техника бега на короткие дистанции*** | **Высокий старт с последующим ускорением. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.** **Бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений. Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.** **ОРУ без предмета.****Повторить технику бега.****Бег на скорость 30м х2.****Высокий старт. Понятия: «старт», «финиш». Развитие скоростных способностей.** | **07.09** | **07.09** |
| **3** | **3** | ***Беговые упражнения*** | **Высокий старт с последующим ускорением.** **ОРУ без предмета. Беговые упр. Развитие скоростно- силовых качеств. Игра «Фигурные ляпы». Влияние бега на состояние здоровья.** | **09.09** | **09.09** |
| **4** | **4** | ***Прыжки*** | **Многоскоки. Прыжки в длину. С доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.** **ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Многоскоки 8 прыжков. Прыжок с места на результат. Развитие скоростно- силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде».** | **14.09** | **14.09** |
| **5** | **5** | ***Прыжки в длину с места*** | **Прыжковые упражнения в длину. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.****ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Развитие скоростно- силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде».** | **16.09** | **16.09** |
| **6** | **6** | ***Метание на дальность*** | **Метание на дальность.** **ОРУ с малым мячом. Бросок мяча на дальность и на точность. Бросок с 4-5м в цель. Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей. Игра «Бегущий кабан», «Перестрелка». Элемент. правила соревн. в метании.** | **21.09** | **21.09** |
| **7** | **7** | ***Метание на дальность*** | **Метание на дальность. Метание малого мяча на дальность. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).****ОРУ с малым мячом.****Бросок мяча в цель с расстояния 5м-дев., 6м-мальчики. Игра «Перестрелка». Развитие ловкости.** | **23.09** | **23.09** |
| **8** | **8** | ***Метание в цель*** | **Метание на дальность; в цель.** **ОРУ с малым мячом. Метание мяча на дальность с замахом. Развитие ловкости и скоростно-силовых** | **28.09** | **28.09** |
| **9** | **9** | ***Развитие прыгучести*** | **Прыжковые упражнения: в длину.** **ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Правила соревнований. Развитие прыгучести, корд. спос-тей и скоростной выносливости.** | **30.09** | **30.09** |
| **10** | **10** | ***Развитие координационных способностей*** | **Выполнение простейших закаливающих процедур.** **ОРУв парах. Бег 1000км. Развитие .ловкости, корд. спос-тей и скоростной выносливости.** | **05.10** | **05.10** |
| **Подвижные игры (1 ч)** |
| **11** | **1** | ***Игра «Ляпы с мячами»*** | **Подвижные игры. Челночный бег. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.****ОРУ. Игра «Ляпы с мячами», «Города». Челночный бег. Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей.** | **07.10** | **07.10** |
| **Гимнастика с элементами акробатики (6ч)** |
| **12** | **1** | ***Строевые упражнения*** | **Организующие команды и приёмы. Выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки вперед, гимнастический мост.** **Инструкция по ТБ. ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Мост из положения лежа. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей.**  | **12.10** | **12.10** |
| **13** | **2** | ***Стойка на лопатках*** | **Выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост.** **ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад. Мост из положения лежа. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Класс ,смирно!»** | **14.10** | **14.10** |
| **14** | **3** | ***Кувырок вперед*** | **Акробатические упражнения: кувырки вперед. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.****ОРУ. Акробатическая комбинация: цапля- стойка на лопатках - кувырок назад – 2кувырка вперед- мост – лечь на спину, вытянуться –группировка лежа – перекат вперед в упор присев – встать – прыжок с поворотом на 180. Развитие координационных способностей.**  | **19.10** | **19.10** |
| **15** | **4** | ***Кувырок назад*** | **Акробатические упражнения: кувырки назад. Акробатические комбинации. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.****Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.** **ОРУ, акробатическая комбинация. Компл. упр. для развития гибкости и силы. *Способы формирования правильной осанки.* Развитие координационных способностей. «Капуста – морковка»** | **21.10** | **21.10** |
| **16** | **5** | ***Акробатическая комбинация*** | **Акробатическая комбинация. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Развитие координации: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.** **ОРУ, акробатическая комбинация. *Утренняя гимнастика и физкульт. паузы.* Развитие гибкости, координационных способностей. «Капуста – морковка» - игра.** | **26.10** | **26.10** |
| **17** | **6** | ***Акробатическая комбинация*** | **Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).** **Акробатическая комбинация. ОРУ, акробатическая комбинация. Развитие гибкости, координационных способностей. «Запрещенное движение» - игра.** | **28.10** | **28.10** |
| **Подвижные игры (4ч)** |
| **18** | **1** | ***Игра «Ляпы с мячами»*** | **Подвижные игры.** **ОРУ с мячами. Игра «Ляпы с мячами», «Города». Упр. на пресс за 30 сек. Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей** | **09.11** | **09.11** |
| **19** | **2** | ***Игра «Перестрелка»*** | **Подвижные игры. Отжимание с опорой на гимнастическую скамейку.** **ОРУ с мячами. Игра «Перестрелка», «Колдунчики», «Ляпы». Отжимания от скамейки. Развитие скоростно-силовых способн ОРУ с мячами. Игра «Перестрелка», «Колдунчики», «Ляпы». Развитие скоростно-силовых способностей.остей.** | **11.11** | **11.11** |
| **20** | **3** | ***Игра «Перестрелка»*** | **Подвижные игры. Челночный бег.** **ОРУ со скакалкой. Игра «Волк и овцы», «Удочка», «Попрыгунчики», «Ляпы». Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей, прыгучести.** | **16.11** | **16.11** |
| **21** | **4** | ***Игра «Удочка»*** | **Подвижные игры.**  **ОРУ со скакалкой. Игры: «Волк и овцы», «Удочка», «Попрыгунчики», «Ляпы».. Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости.** | **18.11** | **18.11** |
| **Гимнастика на снарядах(6 ч)** |
| **22** | **1** | ***Ходьба по гимнастической скамейке*** | **Ходьба по гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастической стенке. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Развитие координации: ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.** **Инструкция по ТБ. ОРУ. Ходьба на носочках по перевернутой скамейке и соскок прогнувшись. Лазание по гимнастической лестнице разными способами. Развитие силовых и координационных способностей. *Влияние физической культуры на трудовую и военную деятельность.*** | **23.11** | **23.11** |
| **23** | **2** | ***Лазание по гимнастической лестнице*** | **Ходьба по гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастической стенке. Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической и наклонной гимнастичсекой скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).** **ОРУ. Ходьба по перевернутой скамейке на носочках высоко подняв колено 4шага-цапля- присед - 2 приставных шага - соскок прогнувшись. Развитие корд. способн. Лазание по гимн. лестнице** | **25.11** | **25.11** |
| **24** | **3** | ***Полоса препятствий*** | **Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания. Прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. Развитие координации: преодоление полос препятствий, включающие в себя упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.** **ОРУ. Упр. на скамейке в целом. Полоса препятствий. Развитие координационных способностей. Игра «Выше ноги то земли».** | **30.11** | **30.11** |
| **25** | **4** | ***Висы*** | **Гимнастика с основами акробатики. Висы. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги. В вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись.****ОРУ.; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя Развитие координационных способностей силы. Лазание по канату.Игра «Выше ноги то земли».** | **02.12** | **02.12** |
| **26** | **5** | ***Висы*** | **Гимнастика с основами акробатики. Висы. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги. В вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись.****ОРУ. Висы; из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись. Развитие координационных способностей, силы, гисбкости. Игры.** | **07.12** | **07.12** |
| **27** | **6** | ***Развитие гибкости*** | **Гимнастика с основами акробатики. Висы. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.****ОРУ. Оценить упр. в висе. Компл упр. для формирования осанки. Подвижные игры.** | **09.12** | **09.12** |
| **Футбол (4 ч)** |
| **28** | **1** | ***Передача и остановка мяча в парах*** |  **Спортивные игры на материале футбола. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.** **Инструкция по ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол. ОРУ. Передача мяча внутренней стороной стопы в парах и остановка мяча. Развитие координационных способностей. Игра «Футбол». *Основные физические качества.***  | **14.12** | **14.12** |
| **29** | **2** | ***Ведение мяча с последующей передачей*** | **Футбол. Остановка мяча, ведение мяча.****ОРУ. Передача мяча внутренней стороной стопы в парах и *остановка мяча*. Отбивание мяча себе на ногу и отбить стопой, коленом. Ведение мяча с последующей передачей. Развитие координационных способностей.** | **16.12** | **16.12** |
| **30** | **3** | ***Удар по неподвижному и катящемуся мячу*** | **Футбол. Остановка мяча, ведение мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.**  | **21.12** | **21.12** |
| **31** | **4** | ***Игра «Футбол»*** | **ОРУ в движении. Ведение мяча, передачи, *удар по неподвижному и катящемуся мячу.* Игра мини – футбол. Развитие координационных способностей.** | **23.12** | **23.12** |
| **Подвижные игры (1 ч)** |
| **32** | **1** | ***Игра «Попади в подвижную цель»*** | **Подвижные игры на материале футбола.** **«Футбольные ляпы», «Не пропусти мяч», «Ведение мяча по кругу». Мини-футбол** | 28.12 | 28.12 |
| **Лыжная подготовка (12 ч)** |
| **33** | **1** | ***Скользящий шаг*** | **Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передвижение на лыжах: спуски, подъемы. Спуски с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Скольжение на лыжах.****Инструкция по ТБ. *История зимних Олимпийских игр. Оказание первой помощи.* Скользящий шаг. Спуски с гор в разных стойках. Подъем «елочкой». Развитие выносливости.** | 11.01 | 11.01 |
| **34** | **2** | ***Спуски с горы*** | **Спуски с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Скольжение на лыжах. Передвижение на лыжах: спуски, подъемы.****Скользящий шаг. Спуски с гор в разных стойках. Упр.самокат. Подъем «елочкой». Развитие выносливости.** | 13.01 | 13.01 |
| **35** | **3** | ***Подъем «ёлочкой»*** | **Спуски с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Скольжение на лыжах. Передвижение на лыжах: спуски, подъемы. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.** **Спуски в низкой, средней и высокой стойке. Скользящий шаг. Подъем «елочкой» и лесенкой. Повороты переступанием на месте. Развитие выносливости.** | 18.01 | 18.01 |
| **36** | **4** | ***Подъем «лесенкой»*** | **Спуски с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Скольжение на лыжах. Передвижение на лыжах: спуски, подъемы. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.** **Спуски в низкой, средней и высокой стойке. Подъем «елочкой» и «лесенкой». Пройти скользящим шагом до 600м. Развитие выносливости.** | 20.01 | 20.01 |
| **37** | **5** | ***Развитие выносливости*** | **Скольжение на лыжах. Спуски с гор. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.** **Спуски с гор.****Скользящий шаг.****Ознакомить с отталкиванием рукой в попеременном двушажном ходе. Учить согласованности рук и ног в подъеме «елочкой». Развитие выносливости.** | 25.01 | 25.01 |
| **38** | **6** | ***Развитие выносливости*** | **Скользящий шаг. Развитие выносливости.** **Скользящий шаг. Отталкивание только руками попеременно на небольшом уклоне. Учить согласованности рук и ног в попеременном двушажном ходе. Развитие выносливости.** | 27.01 | 27.01 |
| **39** | **7** | ***Попеременный двухшажный ход*** | **Спуски с гор. Торможение. Развитие выносливости.** **Оценить попеременный двушажный ход. Спуски с гор. Торможение «плугом». Пройти до1 км. Развитие выносливости.** | 01.02 | 01.02 |
| **40** | **8** | ***Попеременный двухшажный ход*** | **Спуски с гор. Торможение. Повороты. Развитие выносливости.** **Спуски с гор. Торможение «плугом». Поворот переступанием. Пройти 1-1,5км. Игра «Гонка за лидером». Развитие выносливости.** | 03.02 | 03.02 |
| **41** | **9** | ***Торможение «Плугом»*** |  **Спуски с гор. Торможение. Подъемы. Развитие выносливости.** **Учить разведению задних концов лыж и спуску в стойке торможения «плугом». Оценить технику подъема «елочкой». Развитие выносливости.** | 08.02 | 08.02 |
| **42** | **10** | ***Спуски с горы с разными заданиями*** | **Спуски горы с разными заданиями. Торможение плугом. Развитие выносливости.** **Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Бег 1 км. Правила соревнований по лыжам. Развитие выносливости.** | 10.02 | 10.02 |
| **43** | **11** | ***Прохождение дистанции 1 км*** | **Спуски с гор с разными заданиями. Торможение. Развитие выносливости.** **Попеременный двушажный ход. Спуски с гор с разными заданиями. Торможение «плугом». Пройти до 1 км. Развитие выносливости.** | 15.02 | 15.02 |
| **44** | **12** | ***Спуски и торможения*** | **Спуски с гор с разными заданиями. Торможение. Развитие выносливости: в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.****Спуски с гор с разными заданиями. Торможение «плугом». Пройти до 1 км. Развитие выносливости.** | 17.02 | 17.02 |
| **Подвижные игры с эл. баскетбола (12 ч)** |
| **45** | **1** | ***Ведение мяча и перемещения баскетболиста*** | **Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча.** **Инструкция по ТБ при работе с баскетбольными мячами. ОРУ. Бег по линиям с ведением мяча, передвижения и остановки баскетболиста. Передачи в парах. Ведение мяча с изменением направления движения. Развитие координационных способностей.** | 24.02 | 24.02 |
| **46** | **2** | ***Броски по кольцу*** | **Баскетбол: передача мяча; броски мяча в корзину.** **ОРУ. Передачи мяча в парах: двумя руками от груди, одной от плеча, от пола. Бросок одной с места. Игра «Коршун и наседка», Развитие координационных способностей.** | 01.03 | 01.03 |
| **47** | **3** | ***Ведение мяча с изменением направления движения*** | **Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину.** **ОРУ в парах. «Ляпы в парах». Ведение мяча с изменением направления движения. Броски с места из под кольца. Развитие координационных способностей, ловкости.** | 03.03 | 03.03 |
| **48** | **4** | ***Игра «Ляпы с ведением»*** | **Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину.** **«Ляпы с ведением». ОРУ с мячами Бросок одной с шага. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.** | 10.03 | 10.03 |
| **49** | **5** | ***Игра в баскетбол по упрощенным правилам*** | **Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину.** **Жонглирование мячами. Ведение мяча, передачи в парах, бросок одной с шага. Игра в б/б по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей, ловкости.** | 15.03 | 15.03 |
| **50** | **6** | ***«Перестрелка» по баскетбольным правилам*** | **Подвижные игры на материале баскетбола.** **Игра «Ляпы с ведением мяча». Жонглирование мячами. Бросок одной с шага. «Самый результативный игрок». «Перестрелка» по баскетбольным правилам.** | 17.03 | 17.03 |
| **51** | **7** | ***Игра в баскетбол по упрощенным правилам*** | **Баскетбол: броски мяча в корзину.** **ОРУ с мячами. «Ляпы с ведением». Бросок одной с шага. Игра в б/б по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей, ловкости.** | 22.03 | 22.03 |
| **52** | **8** | ***Игра «Командные ляпы»*** | **Баскетбол: броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.** **«Ляпы с ведением», «Командные ляпы», учить бросок по кольцу в прыжке после ведения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей, ловкости.** | 24.03 | 24.03 |
| **53** | **9** | **Эстафеты с элементами баскетбола.** | **Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.****Бросок по кольцу в прыжке после ведения. Эстафеты с элементами б/б. Игра по упрощенным правилам 3х3. Развитие координационных способностей, ловкости.** | 05.04 | 05.04 |
| **54** | **10** | **Бросок по кольцу в прыжке после ведения.** | **Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину.** **ОРУ с мячами, жонглирование. Бросок по кольцу в прыжке после ведения. Оценить упр. на «пресс» за 30с. Игра по упрощенным правилам.** | 07.04 | 07.04 |
| **55** | **11** | **Бросок по кольцу в прыжке после ведения.** | **Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину.** **ОРУ с мячами, ведение мяча с изменением направления. Бросок по кольцу в прыжке после ведения. Игра по упрощенным правилам.** | 12.04 | 12.04 |
| **56** | **12** | **Подвижные игры с элементами баскетбола.** | **Подвижные игры на материале баскетбола.****Подвижные игры с эл. баскетбола. Эстафеты.** | 14.02 | 14.02 |
| **Подвижные игры (5 ч)** |
| **57** | **1** | **Игра «Прыгающие воробушки»** | **Прыжок в длину. Подвижные игры.** **ОРУ со скакалкой, Прыжок в длину с места. «Солнце-дождь», «Прыгающие воробушки», «Перестрелка». Развитие скоростно – силовых способностей.** | 19.04 | 19.04 |
| **58** | **2** | **Игра «Перестрелка»** | **Прыжок в длину. Подвижные игры.** **ОРУ со скакалкой, Прыжок в длину с места, «Прыгающие воробушки», «Перестрелка». Развитие скоростно – силовых способностей.** | 21.04 | 21.04 |
| **59** | **3** | **Игра «Самый меткий»** | **Метание мяча в цель. Подвижные игры.** **ОРУ с мячами. «Самый меткий», «Попади в подвижную цель», «Перестрелка». Развитие скоростно – силовых способностей, ловкости.** | 26.04 | 26.04 |
| **60** | **4** | **Игра «Попади в подвижную цель»** | **Метание мяча в цель. Подвижные игры. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.** **ОРУ с мячами. «Самый меткий», «Попади в подвижную цель», «Перестрелка». Метание мяча в цель. Развитие скоростно – силовых способностей, ловкости.** | 28.04 | 28.04 |
| **61** | **5** | **Игра « День и ночь»** | **Челночный бег. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.** **ОРУ в игре «День и ночь». Беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных способностей, быстроты. Прыжки на скакалке.** | 03.05 | 03.05 |
| **Легкая атлетика (4 ч)** |
| **62** | **1** | **Развитие скоростно-силовых способностей** | **Прыжковые упражнения в длину и высоту. Спрыгивания и запрыгивания.** **ОРУ со скакалкой. Прыжки с поворотом на 180, с длину с разбега 3 – 5 шагов, в высоту с прямого разбега. «Перестрелка». Развитие скоростно – силовых способностей.** | 05.05 | 05.05 |
| **63** | **2** | **Беговые упражнения** | **Высокий старт с последующим ускорением.** **Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.** **Разновидности ходьбы. ОРУ. Беговые упражнения. Высокий старт. Повторные ускорения 30мх2. Развитие скоростно – силовых способностей.** | 10.05 | 10.05 |
| **64** | **3** | **Беговые упражнения** | **Метание малого мяча. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Развитие выносливости: с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха), равномерный 6минутный бег.** **ОРУ. Беговые упр. Бег 1км. «Перестрелка». Метание мяча. *Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе урока.* Развитие скоростной выносливости.** | 12.05 | 12.05 |
| **65** | **4** | **Метание мяча на дальность** | **Метание малого мяча на дальность.** **ОРУ с малыми мячами. Метание мяча на дальность с замахом. Развивать ловкость, координацию.** | 17.05 | 17.05 |
| **Подвижные игры (3 ч)** |
| **66** | **1** | **Игра «Лапта»** | **Подвижные игры. Проведение оздоровительных мероприятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.** **ОРУ с малыми мячами. Передачи в парах. «Лапта». *Оздоровительные процедуры.* Развивать ловкость, координацию.** | 19.05 | 19.05 |
| **67** | **2** | **Развитие координационных способностей** | **Подвижные игры. Плавание. Подводящие 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. Развитие выносливости на материале плавания: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.****ОРУ с малыми мячами. Передачи в парах. «Лапта». Развивать ловкость, координацию.** | 24.0526.05 | 24.0526.05 |
| **68** | **3** | **Игра «Колдунчики»** | **Подвижные игры.****«Ляпы в парах», «Колдунчики», эстафеты. Подведение итогов за год.** |

**IV Контрольно-измерительные материалы**

**Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся I—IV классов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Воз­раст | Мальчики | Девочки |
|  | Уровень подготовленности |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Бег 1000 м (мин, с) |
| 8 | 5,36 и ниже | 5,37-8,30 | 8,31 и выше | 5,50 и ниже | 5,51-8,50 | 8,51 и выше |
| 9 | 5,16 и ниже | 5,17-8,15 | 8,16 и выше | 5,40 и ниже | 5,41-8,40 | 8,41 и выше |
| 10 | 5,00 и ниже | 5,01-8,00 | 8,01 и выше | 5,30 и ниже | 5,31-8,30 | 8,31 и выше |
| Челночный бег 3x10 м |
| 6 | 10,2 и ниже | 11,2-10,8 | 11,8 и выше | 10,8 и ниже | 11,6-11,0 | 12,1 и выше |
| 7 ' | 9,9 и ниже | 10,8-10,3 | 11,2 и выше | 10,2 и ниже | 11,3-10,6 | 11,7 и выше |
| 8 | 9,1 и ниже | 10,0-9,5 | 10,4 и выше | 9,7 и ниже | 10,7-10,1 | 11,2 и выше |
| 9 | 8,8 и ниже | 9,9-9,3 | 10,2 и выше | 9,3 и ниже | 10,3-9,7 | 10,8 и выше |
| 10 | 8,6 и ниже | 9,5-9,0 | 9,9 и выше | 9,1 и ниже | 10,0-9,5 | 10,4 и выше |
| Подтягивания (кол-во раз) Вис (с) |
| 6 | 3 и выше | 2 | 1 и ниже | 10 и выше | 4-9 | 3 и ниже |
| 7 | 4 и выше | 2-3 | 1 и ниже | 12 и выше | 5-11 | 4 и ниже |
| 8 | 5 и выше | 3-4 | 2 и ниже | 14 и выше | 7-13 | 6 и ниже |
| 9 | 6 и выше | 3-5 | 2 и ниже | 16 и выше | 8-15 | 7 и ниже |
| 10 | 7 и выше | 4-6 | 3 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| Подъём туловища за 30 с (кол-во раз)  |
| 6 | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже | 16 и выше | 8-15 | 7 и ниже |
| 7 | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже |
| 8 | 19 и выше | 10-18 | 9 и ниже | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже |
| 9 | 20 и выше | 10-19 | 9 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| 10 | 21 и выше | 11-20 | 10 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| Наклон вперёд из седа ноги врозь (см) |
| 6 | 6 и выше | 3-5 | 2 и ниже | 11 и выше | 6-10 | 5 и ниже |
| 7 | 7 и выше | 4-6 | 3 и ниже | 12 и выше | 6-11 | 5 и ниже |
| 8 | 8 и выше | 4-7 | 3 и ниже | 12 и выше | 6-11 | 5 и ниже |
| 9 | 9 и выше | 5-8 | 4 и ниже | 13 и выше | 7-12 | 6 и ниже |
| 10 | 10 и выше | 5-9 | 4 и ниже | 14 и выше | 7-13 | и ниже |

**V. Материально – техническое и**

**учебно – методическое обеспечение предмета.**

Спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, гимнастические маты, скамейки, шведские стенки, гимнастические снаряды, лыжи и т. д.).

Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 1 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.

Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение в 1 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.

Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 2 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.

Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение во 2 классе по учебни­ку «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.

Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Физическая культура. 3 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.

Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.

Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Физическая культура. 4 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.

Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение в 4 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.