



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 85»

650071, г. Кемерово, ж-р Лесная Поляна, проспект В.В. Михайлова, 5.
E-mail.: school85.info@mail.ru, тел. 90-15-25

Рассмотрена и рекомендована
на заседании Педагогического совета
МАОУ «СОШ № 85»
Протокол № 9 от «26» августа 2016г.

Утверждаю: _____
Директор МАОУ «СОШ №85»
М.О. Криворучко
Приказ № 376/5 от «26» августа 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
в 1-4 классах**

Составители:

А. В. Синкина, М. А. Саранцев,
учителя физической культуры,
МАОУ «СОШ №85».

СОДЕРЖАНИЕ

Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
Содержание учебного предмета.....	6
Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	18

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1 – 4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемых результатов основной образовательной программы начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ № 85».

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Для учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующих существенного ограничения физических нагрузок (в соответствии с перечнем показаний для назначения медицинской группы) и допущенных к выполнению учебно-воспитательной работы, занятия физической культурой направлены на:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма учащихся;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма учащихся, ответственных за энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма учащихся и его сопротивляемости;
- освоение основных двигательных навыков и качеств учащихся;
- воспитание морально-волевых качеств учащихся и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснения учащимся значения здорового образа жизни принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания, пребывания на воздухе;
- предупреждение дезадаптации учащихся в условиях общеобразовательного учреждения.

II. Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре.

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

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика

- *Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.
- *Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.
- *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
- *Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Гимнастика с основами акробатики

- *Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.
- *Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

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

Подвижные игры

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

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

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

Лыжные гонки

- *Организуемые команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

- *Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.
- *Повороты* переступанием на месте.
- *Спуски* в основной стойке.
- *Подъемы* ступающим и скользящим шагом.
- *Торможение* падением.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

- *Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Плавание.

- *Подготовительные упражнения по освоению с водой.* Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.).

- Погружение в воду на задержанном вдохе и открывании глаз под водой.
- Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от бортика.
- Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. "Кроль" на груди и "кроль" на спине: движение ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 1 ступени (6-8 лет)

	испытания	нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Челночный бег 3*10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Бег 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение 1 км	Без учета времени					
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	Или подтягивание из виса на нижней перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	Или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности	Без учета времени					
8	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15

2 класс

Знания о физической культуре.

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

Способы физической деятельности.

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Использование разнообразных форм и видов физической деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика.

- Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.
- Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.
- Метание малого мяча на дальность из-за головы.
- Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры.

- На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».
- На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».
- На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).
- На материале раздела «Спортивные игры»: футбол - остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы;

подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Гимнастика с основами акробатики.

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

- Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

- Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Лыжные гонки.

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

Подвижные игры с элементами баскетбола.

- *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Плавание.

- Подготовительные упражнения по освоению с водой. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывании глаз под водой. Дыхательные упражнения из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воде).

- Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук.
- "Брасс": движения ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с движением; общее согласование движений.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 1 ступени (6-8 лет)

	испытания	нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Челночный бег 3*10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Бег 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение 1 км	Без учета времени					
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	Или подтягивание из виса на нижней перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	Или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности	Без учета времени					
8	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15

3 класс

Знания о физической культуре.

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

Способы физкультурной деятельности.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика

- *Бег*: равномерный бег с последующим ускорением, 30м, 60 м, эстафета.
- *Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.
- *Метание* малого мяча на дальность из-за головы, метание в цель.
- *Прыжки*: в высоту с прямого разбега; в длину с места и разбега.

Лыжные гонки

- *Передвижения на лыжах*: одновременный двушажный ход, чередование одновременного двушажного с попеременным двушажным.
- *Поворот* переступанием.

Подвижные игры

- *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»*: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».
- *На материале раздела «Легкая атлетика»*: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».
- *На материале раздела «Лыжная подготовка»*: «Быстрый лыжник», «За мной».
- *На материале спортивных игр*:
 - *Футбол*: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной

7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

- *Волейбол*: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Гимнастика с основами акробатики

- *Акробатические упражнения*: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.
- *Гимнастические упражнения прикладного характера*: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

- Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Плавание.

- Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.). Передвижение с изменением направлений ("змейка", "хоровод" и т. д.).
- Погружение в воду на задержанном вдохе и открывании глаз под водой.
- Дыхательные упражнения из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воде).
- Скольжение толчком одной и двумя ногами от бортика. Скольжение с вращением. Скольжение на боку. Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.
- "Баттерфляй": движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.
- Простые открытые повороты при плавании различными способами.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 2 ступени (9-10 лет)

	испытания	нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег 1 км	6,30	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	Или подтягивание из виса на нижней перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
6	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	Или кросс на 2 км по пересеченной местности	Без учета времени					
8	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50

4 класс.

Знания о физической культуре.

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

Способы физкультурной деятельности.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика

- *Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».*
- *Низкий старт.*
- *Стартовое ускорение.*
- *Финиширование.*

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

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

- На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».
- На материале спортивных игр:
- Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).
- Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Гимнастика с основами акробатики

- Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
- Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Подвижные игры с элементами баскетбола.

- Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 2 степени (9-10 лет)

	испытания	нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
	Бег 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег 1 км	6,30	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	Или подтягивание из виса на нижней перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
6	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	Или кросс на 2 км по пересеченной местности	Без учета времени					
8	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50

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

1 класс

3 часа в неделю, всего 99 часов

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
	Знания о физической культуре (2 ч)	
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей.	1
2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.	1
	Способы физкультурной деятельности (5 ч)	
1	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.	1
2	Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.	1
3-4	Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).	2
5	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	Физическое совершенствование (95 ч)	
	<u>Легкая атлетика (20 ч)</u>	
1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба, бег по заданию. Бег с ускорением.	1
2-3	Ходьба, бег по заданию. Бег 30м. Понятие «короткая дистанция»	2
4-5	Ходьба, бег по заданию. Бег 30м.,60м.	2
6-7	Ходьба, бег по заданию. Бег 30м.,60м.	2
8	Контрольная точка – бег 30 м. Сдача норм ГТО.	1
9	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1

10-11	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места.	2
12	Контрольная точка – прыжок в длину с места. Сдача норм ГТО.	1
13-14	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики».	2
15-16	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	2
17-18	Метание малого мяча в цель (2*2) с 6 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». Сдача норм ГТО.	2
19-20	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления».	2
	<u>Подвижные игры (11 ч)</u>	
1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1
2	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».	1
3	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1
4	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит».	1
5	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	1
6	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки».	1
7	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1
8	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
9	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
10	ОРУ в движении. Игра «Удочка».	1
11	ОРУ в движении. Игра «Компас».	1
	<u>Гимнастика с основами акробатики (9 ч)</u>	
1	Инструктаж по Т.Б. Построение в шеренгу, колонну по одному, в круг.	1
2	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке. Сдача норм ГТО – наклон вперед.	1
3	Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
4	Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.	1
5	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
6	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Сдача норм ГТО – подтягивание на низкой, высокой перекладине.	1
7-8	Лазание по канату. Перелезание через коня. Сдача норм ГТО - отжимание.	2
9	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня.	1

	<u>Лыжные гонки (9 ч)</u>	
1	Инструктаж по Т.Б. Техника ступающего шага (без палок). Прохождение ступающим шагом до 500м.	1
2	Повороты на месте переступанием, техника скользящего шага.	1
3	Подъем на склон 15 – 20гр. (без палок) и спуск в низкой стойке.	1
4	Совершенствование техники скользящего шага без палок. Выполнение подъемов и спусков со склона	1
5	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками, дистанция до 1000 м.	1
6	Уроки игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	1
7	Соревнования на дистанцию 500м с отдельным стартом через 10 – 20 сек.	1
8	Свободное катание с горки, прохождение дистанции до 1000 м. Сдача норм ГТО.	1
9	Свободное катание с горки, прохождение дистанции до 1000 м. Сдача норм ГТО.	1
	<u>Подвижные игры с элементами баскетбола (10 ч)</u>	
1	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	1
2	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	1
3	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1
4	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
5	Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол.	1
6	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	1
7	Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1
8	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
9	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1
10	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Не давай мяч водящему».	1
	<u>Плавание (33 ч)</u>	
1	Инструктаж по ТБ.	1
2	Лежание на воде на груди.	1
3	Лежание на воде на спине.	1
4	Погружение в воду с головой.	1
5	Скольжение на груди, отталкиваясь от бортика.	1
6	Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.	1
7	Выдох в воду, держась за бортик.	1

8	Выдох в воду, поворачивая лицо для вдоха вправо, влево.	1
9	Выдох в воду, поворачивая лицо для вдоха вправо, влево во время скольжения.	1
10	Работа ног кролем на груди с опорой о бортик.	1
11	Работа ног кролем на груди в скольжении с задержкой дыхания.	1
12-13	Работа ног кролем на груди в положении с опорой о доску.	2
14	Работа ног кролем на груди в положении с опорой о доску с выдохом в воду.	1
15	Работа ног кролем на груди с различными заданиями.	1
16-17	Работа ног кролем на спине, руки вдоль тела.	2
18	Работа ног кролем на спине, с различными положениями рук.	1
19-20	Работа ног кролем на спине, руки за головой, поддерживают доску над головой.	2
21-22	Освоение работы рук кролем на груди, стоя на дне бассейна.	2
23-24	Работа рук кролем на груди с задержкой дыхания.	2
25	Выполнение гребка руками поочерёдно.	1
26-27	Проплывание кролем на груди с полной координацией.	2
28	Освоение работы рук кролем на спине, стоя на дне бассейна.	1
29-30	Проплывание кролем на спине с полной координацией.	2
31	Прыжки с погружением в воду с головой.	1
32-33	Проплывание контрольных отрезков с полной координацией кролем на груди и на спине. Сдача норм ГТО.	2
	ИТОГО	99 ч.

2 класс

3 часа в неделю, всего 102 часов

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
	Знания о физической культуре (4 ч)	
1	Возникновение первых соревнований. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.	1
2	Игры с мячом. Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.	1
3	Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами.	1
4	Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.	1
	Способы физкультурной деятельности (6 ч)	
1	Подвижные игры для освоения спортивных игр. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.	1
2	Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Проведение процедуры закаливания обтиранием.	1
3	Физические упражнения. Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.	1
4	Физическое развитие и физические качества человека. Что такое физическое развитие. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.	1
5	Что такое физические качества. Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и лёгких.	1
6	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	Физическое совершенствование (92 ч)	
	<u>Легкая атлетика (20 ч)</u>	
1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба, бег по заданию. Бег с ускорением.	1
2	Ходьба, бег по заданию. Бег 30м. Понятие «короткая дистанция»	1
3	Ходьба, бег по заданию. Бег 30м.,60м.	1

4	Контрольная точка – бег 30 м. Сдача норм ГТО.	1
5	Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам».	1
6-7	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «К своим флажкам».	2
8	Прыжок в длину с места. Сдача норм ГТО. Игра «Прыгающие воробушки».	1
9-10	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. Подвижная игра «Защита укрепления».	2
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 6 м. Сдача норм ГТО.	1
12	Ходьба и бег по заданию. Бег с ускорением (30м). Игра «Команда быстроногих». Челночный бег.	1
13	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег.	1
14	Понятие «средняя дистанция». Медленный бег – 800 м.	1
15	Медленный бег – 800 м. ОРУ, СБУ.	1
16	Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег.	1
17-18	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег.	2
19	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. Сдача норм ГТО – 1000 м.	1
20	Метание малого мяча в вертикальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. метание набивного мяча. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит».	1
	<u>Подвижные игры (8ч)</u>	
1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1
2	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1
3	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1
4	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	1
5	ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров».	1
6	ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены».	1
7	ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1
8	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
	<u>Гимнастика с основами акробатики (9 ч)</u>	
1	Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Сдача норм ГТО – наклон вперед.	2
2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры».	2

3	Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Сдача норм ГТО – подтягивание на низкой, высокой перекладине.	1
4	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Сдача норм ГТО – отжимание.	2
5	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?».	2
<u>Лыжные гонки (12 ч)</u>		
1	Инструктаж по Т.Б. Техника ступающего шага (без палок), скользящего шага. Прохождение скользящим шагом до 1000м.	1
2	Повороты на месте переступанием, техника скользящего шага, дистанция до 1000 м.	1
3	Круговая эстафета с палками с этапом до 100м. дистанция скользящим шагом до 1000 м.	1
4	Обучение технике подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке. Прохождение средним темпом дистанции до 1000м.	1
5	Эстафета между двумя командами со спуском и подъемом на склон. Прохождение средним темпом дистанции до 1000м.	1
6	Прохождение средним темпом дистанции до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»	1
7	Эстафета с этапом до 150м. Прохождение дистанции до 1000м со средней скоростью.	1
8	Техника спусков и подъемов без палок. Прохождение средним темпом дистанции до 1500м. Игра «Кто самый быстрый?»	1
9	Эстафета с этапом до 150м. Прохождение дистанции до 1500м со средней скоростью.	1
10	Техника спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	1
11	Соревнования на дистанцию 1000м. Сдача нормативов ГТО.	1
12	Техника спусков и подъемов без палок. Дистанция до 1500 м.	1
<u>Подвижные игры с элементами баскетбола (10 ч)</u>		
1	ТБ на баскетболе. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч».	1
2	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч».	1
3	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал-садись».	1
4	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в кольцо. Игра «Мяч - среднему».	1
5	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в кольцо. Игра «Мяч соседу».	1
6	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в кольцо. Игра «Мяч соседу».	1

7-8	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	2
9-10	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра в мини-баскетбол.	2
	<u>Плавание (33 ч)</u>	
1	Инструктаж по ТБ по предмету «Плавание».	1
2	Погружение в воду.	1
3	Лежание на воде.	1
4	Скольжение на груди.	1
5	Скольжение на спине.	1
6	Скольжение с различным положением рук.	1
7	Выдох в воду, держась за бортик.	1
8	Выдох в воду, поднимая лицо (смотреть вперёд).	1
9	Выдох в воду, поднимая лицо (смотреть вперёд) во время скольжения.	1
10	Работа ног брассом с опорой о бортик.	1
11	Работа ног брассом на груди в скольжении с опорой о доску.	1
12	Работа ног брассом на груди с опорой о доску с различными заданиями.	1
13	Выдох в воду, поднимая лицо (смотреть вперёд) во время скольжения и с работой ног брассом.	1
14	Выдох в воду, поднимая лицо (смотреть вперёд) во время скольжения и с работой ног брассом.	1
15	Освоение работы ног брассом с опорой о бортик.	1
16-17	Работа ног брассом на спине: после скольжения, после толчка о бортик, с различными положениями рук (вдоль тела, руки вверх).	2
18	Освоение работы рук брассом на груди, стоя на дне бассейна.	1
19-20	Освоение работы рук брассом на груди, стоя на дне бассейна, выполняя выдох в воду.	2
21-22	Работа рук брассом на груди после скольжения с задержкой дыхания.	2
23-24	Проплывание брассом на груди с полной координацией движений (скольжение, выдох в воду, работа рук).	2
25-26	Проплывание брассом на спине с полной координацией.	2
27-28	Проплывание контрольных отрезков в полной координации брассом на груди и спине.	2
29-30	Проплывание контрольных отрезков. Сдача нормативов ГТО.	2
31-32	Прыжки с погружением в воду с головой.	2
33	Свободное плавание.	1
	ИТОГО	102 ч.

3 класс.

3 часа в неделю, всего 102 часов

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
	Знания о физической культуре (4 ч)	
1	Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси.	1
2	Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.	1
3	Понятие «комплекс физических упражнений».	1
4	Целевое назначение комплексов физических упражнений.	1
	Способы физкультурной деятельности (6 ч)	
1	Измерение физической нагрузки.	1
2	Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений.	1
3	Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений.	1
4	Закаливание – обливание, душ.	1
5	Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при закаливании.	1
6	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	Физическое совершенствование (92 ч)	
	<u>Легкая атлетика (20 ч)</u>	
1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег по заданию. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место».	1
2-3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Белые медведи». Сдача норм ГТО.	2
4	Бег на результат (30,60м). Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	1
5	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси лебеди». Влияние бега на здоровье.	1
6	Прыжок в длину с места (сдача норм ГТО), с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лисы и куры».	1
7	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1
8	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метании.	1
9	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Современное Олимпийское движение.	1
10	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1

11-12	Понятие о средней дистанции, медленным бегом – 1000 м. Сдача норм ГТО.	2
13	Прыжок в длину с места. Сдача норм ГТО. Эстафеты. Подвижная игра «Парашютисты»	1
14	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики».	1
15	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1
16-17	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч».	2
18	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления».	1
19-20	Метание малого мяча на дальность. Сдача норм ГТО. Метание набивного мяча на дальность Подвижная игра «Снайперы».	2
	<u>Подвижные игры (8ч)</u>	
1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1
2	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.	1
3	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1
4	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1
5	ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками.	1
6	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.	1
7	ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1
8	ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	1
	<u>Гимнастика с основами акробатики (10 ч)</u>	
1	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд.	1
2	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.	1
3-4	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Игра «Западня». Сдача норм ГТО (наклон).	2
5	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1
6-7	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Космонавты». Сдача норм ГТО (подтягивание, отжимание)	2
8	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля».	1

9	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка».	1
10	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через коня.	1
	<u>Лыжные гонки (11 ч)</u>	
1	Инструктаж по Т.Б. Поворот на месте вокруг носков лыж. Дистанция 1000м с переменной скоростью.	1
2	Изучение техники выполнения скользящего шага с палками. Совершенствование техники спуска в низкой стойке. Разучивание техники подъема «лесенкой». Дистанция 1000м.	1
3	Разучивание попеременно двушажного хода без палок. Дистанция 1,5 км с равномерной скоростью (средней).	1
4	Передвижение попеременно двушажным ходом по уч. кругу без палок. Подъем «лесенкой» и спуск в высокой стойке. Игра «Пройди в ворота».	1
5-6	Техника попеременно двушажного хода с палками. Дистанция 1000 м .Сдача норм ГТО.	2
7	Дистанция 1,5 км со средней скоростью. Совершенствование техники и скорости подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	1
8	Эстафеты. Дистанция 1,5 км со средней скоростью.	1
9	Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Дистанция до 2км в медленном темпе.	1
10	Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Дистанция до 2км в медленном темпе.	1
11	Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Дистанция до 2км в медленном темпе.	1
	<u>Подвижные игры с элементами баскетбола (10 ч)</u>	
1	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	1
2	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	1
3	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1
4	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
5-6	Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол.	2
7	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	1
8	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
9	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1
10	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Не давай мяч водящему».	1
	<u>Плавание (33 ч)</u>	
1	Инструктаж по ТБ «плавание».	1

2	Особенности прыжков в воду. Группы учебных прыжков.	1
3	Техника выполнения прыжка в воду. Соскок, спад, прыжок.	1
4	Особенности выполнения некоторых спортивных прыжков.	1
5	Фазы прыжка: стойка, толчок, полёт в воздухе, вход в воду, движения в воде.	1
6	Техника плавания способом "брасс". Выполнение рабочих и дополнительных движений.	1
7	Отработка плавания способом "брасс".	1
8	Поворот при плавании стилем "брасс" (работа рук и ног).	1
9	Поворот при плавании стилем "брасс" (положение тела, дыхание).	1
10-11	Отработка плавания способом "кроль на груди".	2
12-13	Отработка плавания способом "кроль на спине".	2
14	Поворот при данном способе плавания. Регуляция дыхания.	1
15-16 17-18	Техника плавания "баттерфляй".	4
19	Техника стартов с тумбочки.	1
20	Исходная стойка. Подготовительные движения и отталкивание.	1
21	Вхождение тела в воду. Плавательные движения.	1
22	Техника стартов из воды.	1
23	Заплыв на технику и время. Техника – «кроль на груди»	1
24	Заплыв на технику и время. Техника – «кроль на спине»	1
25	Заплыв на технику и время. Техника – «брасс»	1
26	Заплыв на технику и время. Техника – «баттерфляй»	1
27-28	"Весёлые старты".	2
29	Игры на воде: "Невод", "Байдарки".	1
30	Игры на воде: "Лягушата", "Каное".	1
31-32	Проплавание дистанции свободным стилем - 200 м. Сдача норм ГТО – 50 м.	3
33	Игры на воде: "Лягушата", "Каное".	1
	ИТОГО	102 ч.

4 класс

3 часа в неделю, всего 102 часов

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
	Знания о физической культуре (2 ч)	
1	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
2	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
	Способы физкультурной деятельности (6 ч)	
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий.	1
2	Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
3	Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности.	1
4	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств.	1
5	Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.	1
6	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
	Физическое совершенствование (94 ч)	
	<u>Легкая атлетика (20 ч)</u>	
1	Инструктаж по Т.Б. Понятие «короткая дистанция». Бег 30 м.	1
2-3	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета.	2
4-5	Понятие «средняя дистанция». Бег 800 м в среднем темпе.	2
6-7	Прыжок в длину с места. Сдача норм ГТО.	2
8-9	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2
10-11	Тройной прыжок с места.	2
12	Метание мяча на дальность. Сдача норм ГТО.	1
13	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета.	1
14-15	Бег на результат (30, 60 м). Сдача норм ГТО. Круговая эстафета.	2
16-17	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	2
18-19	Прыжок в высоту с прямого разбега.	2
20	Бег 1000 м, сдача норм ГТО.	1
	<u>Подвижные игры (8ч)</u>	

1-2	Инструктаж по Т.Б. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	2
3-4	ОРУ. Игра «Белые медведи». Эстафеты.	2
5-6	ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты.	2
7-8	ОРУ. Игра «Зайцы в городе». Эстафеты.	2
	<u>Гимнастика с основами акробатики (10 ч)</u>	
1	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	
2-3	Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Сдача норм ГТО – наклон.	2
4-5	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках.	2
6-7	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Сдача норм ГТО – подтягивание.	2
8-9	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норм ГТО – отжимание.	2
10-11	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	2
	<u>Лыжные гонки (11 ч)</u>	
1	Инструктаж по ТБ «Лыжные гонки». Попеременно двушажный ход, скользящий ход. Дистанция 1,5 км со средней скоростью.	1
2-3	Подъем на склон «елочкой», спуска в средней стойке с палками.	2
4-5	Техника торможения «плугом». Техника поворота переступанием в конце спуска.	2
6-7	Дистанция 1 км, сдача норм ГТО.	2
8-9	Дистанция до 2,5км в медленном темпе, можно с остановкой (девочки идут впереди мальчиков).	2
10-11	Эстафеты с этапом до 50м. Совершенствование спусков и подъемов.	2
	<u>Подвижные игры с элементами баскетбола (13 ч)</u>	
1	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Развитие координационных способностей.	1
2-3	Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	2
4-5-6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	3
7-8	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	2
9	Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1
10-11	Игра в мини-баскетбол.	2
	<u>Плавание (33 ч)</u>	
1	Инструктаж по ТБ.	1

2	Особенности прыжков в воду. Группы учебных прыжков.	1
3	Техника выполнения прыжка в воду. Соскок, спад, прыжок.	1
4	Фазы прыжка: стойка, толчок, полёт в воздухе, вход в воду, движения в воде.	1
5	Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	1
6	Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	1
7	Координация движений рук. Сочетание дыхания с движениями рук.	1
8-9-10	Плавание способом "кроль на груди" в полной координации. Сдача норм ГТО.	3
11	Работа ног брассом с опорой о бортик.	1
12	Работа ног брассом на груди в скольжении с опорой о доску.	1
13	Работа ног брассом на груди с порой о доску с различными заданиями.	1
15	Освоение работы рук брассом на груди, стоя на дне бассейна.	1
16-17	Работа рук брассом на груди после скольжения с задержкой дыхания.	2
18-19	Проплывание брассом на груди с полной координацией движений (скольжение, выдох в воду, работа рук).	2
20-21-22	Техника стартов с тумбочки.	3
23-24	Техника стартов из воды.	2
25	Поворот при плавании «кроль на груди». Регуляция дыхания.	1
26	Поворот при плавании «кроль на спине». Регуляция дыхания.	1
27	Поворот при плавании стилем "брасс" (работа рук и ног)	1
28	Поворот при плавании стилем "брасс" (положение тела, дыхание).	1
29	Проплывание контрольных отрезков в полной координации кролем на груди. Сдача норм ГТО.	1
30-31	Проплывание контрольных отрезков в полной координации кролем на спине.	2
32	Проплывание контрольных отрезков в полной координации брассом на груди.	1
33	Значение водных игр. Правила и техника игры в водное поло. Бросок мяча. Ведение мяча.	1
	ИТОГО	102 ч.