

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» пст. Нижняя Омра
Троицко - Печорского района Республики Коми

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
протокол № 1 от 30.08.2021

«Утверждаю»
Директор МОУ «ООШ» пст. Нижняя Омра
Н.А.Кычина
Приказ № 164 от 30.08.2021 г

Рабочая учебная программа
по предмету **физическая культура**
для 1-4 классов
начального общего образования
срок реализации 4 года

Составлена на основе примерной
программы для начальных классов
общеобразовательных учреждений
«Школа России» под ред. А.А.
Плешакова, рекомендованной
Министерством Образования РФ

Составил: Никулин А.И. учитель
физической культуры

пст. Нижняя Омра

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Физическая культура» для 1 -4 классов разработана на основе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» авт. В.И. Лях М: Просвещение 2014 г;

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению,
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Структура и содержание учебного предмета задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Раздел **«Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность)** ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Льжные гонки», «Плавание» .

Р а з д е л **«Общеразвивающие упражнения»**, в котором предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей

учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудованием

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Национально-региональный компонент реализуется в объеме не менее 10% от общего количества учебного времени, представлен в теме «Лыжная подготовка».

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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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).

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.

Лыжные гонки

Организирующие команды и приемы: «Льжи на плечо!», «Льжи под руку!», «Льжи 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

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств включены в содержание каждого урока.

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 культуры 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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие 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.

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.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

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».

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

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств включены в содержание каждого урока.

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.

Физическое совершенствование

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.

Легкая атлетика *Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные и спортивные 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».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». *Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств включены в содержание каждого урока.

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.

Физическое совершенствование

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».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Плавание. *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног (в данном разделе изучаются теоретические вопросы, ввиду отсутствия бассейна для проведения практических занятий)

Лыжные гонки

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

Подвижные и спортивные 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 спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств включены в содержание каждого урока.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты результаты.

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре

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

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

1класс

В результате освоения программного материала по физической культуре

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски малых мячей);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, соблюдать режим дня, правила личной гигиены.
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические

комбинации;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

2 класс

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, скакалка, канат, гимнастическая скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски малых и набивных мячей);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, закаливание организма;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

3 класс

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (канат, перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

4 класс

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах

(перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оказывать доврачебную помощь при травмах;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 - 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая жесткая
3. Козел гимнастический.
4. Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Планка для прыжков в высоту.
9. Стойка для прыжков в высоту.

10. Флажки: разметочные с опорой и стартовые.
11. Сетка волейбольная

Литература

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. - М.: Просвещение, 2008.
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций /4-е изд. — М. : Просвещение, 2014.
3. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.
4. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. - М.: Астрель, 2013.
5. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. - М.: Просвещение, 2010.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 1 КЛАСС (99 часов)

№	Тема урока	Деятельность учащихся	Планируемые результаты	Дата
Знания о физической культуре (6 ч)				
1.	Понятие о физической культуре. Правила техники безопасности в спортивном зале.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Знать и выполнять ПТБ в спортивном зале формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	
2.	Возникновение физической культуры и спорта.	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.		
3.	Возникновение первых соревнований. Зарождение «Олимпийских игр».	Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	
4.	Темп и ритм, как они влияют на выполнение упражнений.	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в кругу	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу.	
5.	Режим дня первоклассника.	Знать и выполнять правила гигиены и режим дня. Разминка в движении.	Знать, что такое гигиена и режим дня, их влияние на здоровье человека.	
6.	Личная гигиена человека.			
Способы физкультурной деятельности (7 ч)				
7.	Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях.	Значение физических упражнений для здоровья и жизни человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физическ. качеств (сила, быстрота, выносливость).	
8.	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, равновесия.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	
9.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Запоминать комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Знать и выполнять упражнения на укрепление осанки.	

10.	Комплексы утренней зарядки, физкультминутки.	Запоминать и проводить комплексы утренней зарядки, физкультминутки.	Уметь выполнять разминку, физкультминутку.	
11.	Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.	Запоминать правила подвижных игр, подбирать игры для зала и улицы.	Уметь проводить подвижные игры, подбор инвентаря и одежды.	
12.	Строевые упражнения. Команды «Равняйсь», «Смирно». Повороты.	Уметь выполнять строевые упражнения. Различать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении.	научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;	
13.	Построение в шеренгу и колонну.			

Физическое совершенствование *Легкая атлетика (23 ч)*

14.	Правила ТБ на уроках по легкой атлетике. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом.	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать	
15.	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	Знать и выполнять разные виды ходьбы. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.		
16.	Сдача норм ГТО: бег на 30 м с высокого старта.	понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта Подвижная игра «Ловишка».		
17.	Техника челночного бега.	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега подвижная игра «Прерванные пятнашки»		
18.	Сдача норм ГТО: челночный бег 3x10 м			
19.	Техника метания малого мяча в цель. Наклон вперед из положения стоя.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра		

20.	Сдача норм ГТО: метание малого мяча на дальность.	«Гуси-лебеди». Метание малого мяча в цель.	различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.	
21.	Сдача норм ГТО: наклон вперед из положения стоя.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование: наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза».		
22.	Сдача норм ГТО: подъем туловища из положения лежа за 30с	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование: подъем туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву».		
23.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед.	Перестроения, разминка с использованием упражнений на укрепление осанки. Выполнение различных видов прыжков. Прыжки в длину с места.		
24.	Сдача норм ГТО: прыжок в длину с места.			
25.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»		
26.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»		
27.	Прыжок в высоту спиной вперед	Знать, что такое прыжок в высоту спиной вперед, как он выполняется, правила игры «Грибы-шалуны»		
28.	Прыжки в высоту	Знать, что такое прыжки в высоту, как они выполняются, правила игры «Грибы-шалуны»		
29.	Броски и ловля мяча в парах	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел»		
30.	Броски и ловля мяча в парах	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел»		
31.	Ведение мяча.	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Охотники и утки»		
32.	Ведение мяча в движении.	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет		
33.	Эстафеты с мячом. Общеразвивающие упражнения.	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет		
34.	Бросок набивного мяча от груди.	Знать, как выполнять броски набивного мяча от груди, как играть в подвижную игру «Вышибалы		

		через сетку	
35.	Бросок набивного мяча снизу	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	
36.	Подвижные игры с мячом.		
Гимнастика с элементами акробатики (34 ч)			
37.	Бросок набивного мяча снизу	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на
38.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Выполнять подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки).	руки в стороны; перестраиваться
39.	Сдача норм ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		разведением в две колонны; выполнять повороты направо,
40.	Группировка. Перекаты.	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка».	налево, кругом; команды
41.	Разновидности перекатов.		«равняйся», «смирно», «по порядку
42.	Техника выполнения кувырка вперед в упор присев.	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Удочка».	рассчитайся», «на первый-второй
43.	Кувырок вперед в упор присев. Совершенствование.		рас- считайся», «налево в обход
44.	Стойка на лопатках.	комплекс ОРУ для развития гибкости Техника выполнения стойки на лопатках.	шагом марш», «шагом
45.	Гимнастический мост из положения лежа на спине.		марш», «бегом
46.	Стойка на голове.	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове	марш»; выполнять
47.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.		Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове
			развитие координации движений;
			запоминать короткие временные
			отрезки; подтягиваться на низкой
			перекладине из вися лежа;
			выполнять вис на время; проходить
			станции круговой тренировки;
			выполнять различные перекаты,
			кувырок вперед, «мост», стойку на

48.	Круговая тренировка.	Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке и стойки на голове	лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.		
49.	Лазанье по гимнастической стенке.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед.			
50.	Перелезание на гимнастической стенке.	Техника лазания по гимнастической скамейке и гимнастической стенке различными способами.			
51.	Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.				
52.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	Разминка с гимнастическими палкам Лазанье и перелезание гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед.			
53.	Висы на перекладине.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезай на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых рука на перекладине. Подвижная игра «Удочка»			
54.	Круговая тренировка.	Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке и стойки на голове			
55.	Прыжки со скакалкой.	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель»			
56.	Прыжки в скакалку.				
57.	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.	Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить разминку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки»			
58.	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.				
59.	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки»			
60.	Вращение обруча.				

61.	Обруч. Учимся им управлять.		
62.	Круговая тренировка.	Знать, что такое массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки	
63	Лазанье по канату	Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу»	
64	Прохождение полосы препятствий	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница»	
65	Прохождение усложненной полосы препятствий.		
Лыжная подготовка (13 ч)			
66	Правила ТБ и требования к одежде на уроках лыжной подготовки.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, знать требования к одежде для занятий в зимний период, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок. Объяснять значение закаливания для организма человека.	Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».
67	Ступающий шаг на лыжах без палок.	Строевые упражнения на лыжах. Техника выполнения ступающего шага.	
68	Скользящий шаг на лыжах без палок.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок	
69	Повороты переступанием на лыжах без палок.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок; технику поворота на лыжах без палок	
70	Ступающий шаг на лыжах с палками.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке. технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, а также ступающего шага с палками	
71	Скользящий шаг на лыжах с палками.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками	
72	Поворот переступанием на лыжах с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего	

		лыжного шага с палками, а также поворотов переступанием на лыжах с палками		
73	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок		
74	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также технику спуска со склона в основной стойке с лыжными палками. Познакомиться с техникой торможения.		
75	Сдача норм ГТО: прохождение дистанции 1 км на лыжах.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км, знать технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также спуска со склона в основной стойке с лыжными палками		
76	Скользкий шаг на лыжах «змейкой».	Знать, как выполняется скользкий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения		
77	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1,5 км		
78	Контрольный урок по лыжной подготовке	Ступающий и скользкий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»; торможение падением		
Подвижные игры (10 ч)				
79	Подвижные игры «Ловишка с мячом на голове», «прерванные пятнашки».	Знать и соблюдать правила подвижных игр.	Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики» «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом»,	
80	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Горелки».	Знать и соблюдать правила подвижных игр.		
81	Подвижные игры «Колдунчики», «Мышеловка».	Знать и соблюдать правила подвижных игр.		
82	Подвижные игры «Салки», «Салки с домиками».	Знать и соблюдать правила подвижных игр.		
83	Подвижные игры «Два Мороза», «Кто быстрее схватит».	Знать и соблюдать правила подвижных игр.		
84	Подвижные игры «Не оступись», «Пятнашки».	Знать и соблюдать правила подвижных игр.		

85	Подвижные игры «Волк во рву», «Кто быстрее».	Знать и соблюдать правила подвижных игр.	«Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.		
86	Подвижные игры «Рыбки». «Салки на болоте».	Знать и соблюдать правила подвижных игр.			
87	Подвижные игры «К своим флажкам», «Точно в мишень».	Знать и соблюдать правила подвижных игр.			
88	Подвижные игры «Пингвины с мячом», «Быстро по местам».	Знать и соблюдать правила подвижных игр.			
		Легкая атлетика (8 ч)			
89	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	Знать и выполнять разные виды ходьбы. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.			
90	Сдача норм ГТО: бег на 30 м с высокого старта.	понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта Подвижная игра «Ловишка».			
91	Техника челночного бега.	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега подвижная игра «Прерванные пятнашки»			
92	Сдача норм ГТО: челночный бег 3x10 м				
93	Техника метания малого мяча в цель. Наклон вперед из положения стоя.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений.			
94	Сдача норм ГТО: метание малого мяча на точность.				
95	Сдача норм ГТО: наклон вперед из положения стоя.				
96	Сдача норм ГТО: прыжок в длину с места.				
		Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
97	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Выполнять подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки).			
98	Сдача норм ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.				
99	Итоговый урок. Подвижные игры.				

Календарно-тематическое планирование класс (102 ч)

№	Тема урока	Деятельность учащихся	Планируемые результаты	Дата
Знания о физической культуре (6 ч)				
1.	Возникновение первых спортивных соревнований. Правила техники безопасности в спортивном зале.	Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами»	Учащиеся научатся выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;	
2.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения			
3.	Физические упражнения и режим дня. Их влияние на жизнь человека.	Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют.		
4.	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Знать основные физические качества человека. Разминка в движении.		
5.	Виды закаливания организма. Обтирание.	Знать и выполнять правила закаливания организма.		
6.	Первая помощь при травмах.	Знать правила первой помощи при травмах.		
Способы физкультурной деятельности (7 ч)				
7.	Комплексы утренней зарядки и гимнастики под музыку.	Запоминать и проводить комплексы утренней зарядки, физкультминутки.	Узнают, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля; выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую	
8.	Для чего нужен дневник самоконтроля по физической культуре?	Упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, равновесия.		
9.	Упражнения, развивающие быстроту и равновесие.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.		
10.	Упражнения, совершенствующие точность броска малого мяча.	Броски малого мяча в цель, на дальность, упражнения с мячом на ловкость.		
11.	Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.	Уметь выполнять строевые упражнения. Различать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении.		
12.				
13.	Измерение длины и массы тела.			

помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

Физическое совершенствование *Легкая атлетика (23 ч)*

14.	Правила ТБ на уроках по легкой атлетике. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Знать и выполнять разные виды ходьбы. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Учащиеся научатся технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
15.	Сдача норм ГТО: бег на 30 м с высокого старта.	понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта Подвижная игра «Ловишка».	
16.	Техника челночного бега.	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега подвижная игра «Прерванные пятнашки»	
17.	Сдача норм ГТО: челночный бег 3x10 м	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Метание малого мяча в цель.	
18.	Техника метания малого мяча в цель. Наклон вперед из положения стоя.		
19.	Сдача норм ГТО: метание малого мяча на точность.	Разминка, направленная на развитие гибкости.	
20.	Сдача норм ГТО: наклон вперед из положения стоя.	Тестирование: наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза».	
21.	Сдача норм ГТО: подъем туловища из положения лежа за 30с	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование: подъем туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву».	
22.	Сдача норм ГТО: прыжок в длину с места.		
23.	Бег с ускорением, с изменением направления, чередование ходьбы и бега.	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте;	
24.	Сдача норм ГТО: бег на 1000 м.		

25.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»	
26.	Прыжок в высоту спиной вперед.	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»	
27.	Техника прыжка в длину с разбега.	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»	
28.	Прыжок в длину с разбега	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»	
29.	Броски и ловля мяча в парах	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел»	
30.	Броски и ловля мяча в парах	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел»	
31.	Ведение мяча.	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Охотники и утки»	
32.	Ведение мяча в движении	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет	
33.	Эстафеты с мячом	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет	
34.	Бросок набивного мяча от груди.	Знать, как выполнять броски набивного мяча от груди, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	
35.	Бросок набивного мяча снизу	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	
36.	Бросок набивного мяча из-за головы.	Знать, как выполнять броски набивного мяча из-за головы, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	
Гимнастика с элементами акробатики (29 ч)			
37.	Построение в шеренгу и колонну.	Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики»	Учащиеся научатся строиться в шеренгу и колонну, выполнять
38.	Упражнения на координацию движений.	Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики»	
39.	Сгибание и разгибание рук в упоре	Выполнять подтягивания на высокой перекладине	

	лежа на полу.	(мальчики), на низкой перекладине (девочки).	наклон вперед из положения стоя,
40.	Сдача норм ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		подъем туловища за 30 с на скорость,
41.	Техника выполнения кувырка вперед в упор присев.	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Удочка».	подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время,
42.	Сдача норм ГТО: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Выполнять разминку, направленную на развитие координации Движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Вышибалы»	кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове,
43.	Кувырок вперед с трех шагов	Знать технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Удочка».	выполнять вращение
44.	Кувырок вперед с разбега.		обруча, лазать по гимнастической
45.	Стойка на лопатках.	комплекс ОРУ для развития гибкости Техника выполнения стойки на лопатках.	стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со
46.	Стойка на голове.	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове	скалкой и в скалку, проходить станции круговой тренировки,
47.	Круговая тренировка.	Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке и стойки на голове	разминаться с мешочками, скалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической
48.	Лазанье по гимнастической стенке	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед.	палкой, выполнять упражнения на
49.	Перелезание на гимнастической стенке с пролета на пролет.		координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми
50.	Упражнения на гибкость у гимнастической стенки.	Техника лазания по гимнастической скамейке и гимнастической стенке различными способами.	мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с
51.	Упражнения на гимнастической скамейке.		гимнастическими скамейками и на
52.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	Разминка с гимнастическими палкам Лазанье и перелезание гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед.	них;
53.	Висы на перекладине. Упражнения с	Разминка с гимнастическими палками.	

	резиновыми кольцами.	Лазанье и перелезай на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка»		
54	Круговая тренировка. Упражнения с массажными мячами.	Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке и стойки на голове		
55 56	Прыжки со скакалкой.	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель»		
57 58	Прыжки в скакалку.			
59 60	Вращение обруча.			
61.	Обруч. Учимся им управлять.			
62.	Круговая тренировка.	Знать, что такое массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки		
63 64	Лазанье по канату	Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу»		
65	Прохождение полосы препятствий	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница»		
Лыжная подготовка (13 ч)				
66	Правила ТБ и требования к одежде на уроках лыжной подготовки.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, знать требования к одежде для занятий в зимний период, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок. Объяснять значение закаливания для организма человека.	Ученики научатся передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на	
67	Ступающий шаг на лыжах без палок.	Строевые упражнения на лыжах. Техника выполнения ступающего шага.		
68	Скользящий шаг на лыжах без палок.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок		
69	Повороты переступанием на лыжах без	Знать правила проведения занятий по лыжной		

	палок.	подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок; технику поворота на лыжах без палок	лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой.	
70	Ступающий шаг на лыжах с палками.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке. технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, а также ступающего шага с палками		
71	Скользящий шаг на лыжах с палками.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками		
72	Поворот переступанием на лыжах с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками, а также поворотов переступанием на лыжах с палками		
73	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Торможение падением.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок		
74	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» на лыжах с палками.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также технику спуска со склона в основной стойке с лыжными палками. Познакомиться с техникой торможения.		
75	Спуск со склона в основной стойке.	знать технику спуска со склона в основной стойке, выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также спуска со склона в основной стойке с лыжными палками		
76	Скользящий шаг на лыжах «змейкой».	Знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения		
77	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1,5 км		
78	Контрольный урок по лыжной подготовке	Ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»; торможение падением		

<i>Подвижные игры (10 ч)</i>			
79	Ловля и броски малого мяча в парах	Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»	Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики» «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «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»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.
80	Подвижная игра «Осада города»	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»	
81	Ведение мяча	Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота»	
82	Ловля и броски малого мяча в парах	Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»	
83	Броски мяча через волейбольную сетку.		
84	Подвижные игры «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове»	Знать и соблюдать правила подвижных игр.	
85	Подвижные игры «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза».	Знать и соблюдать правила подвижных игр.	
86	Подвижные игры «Волк во рву», «Кто быстрее»	Знать и соблюдать правила подвижных игр.	
87	Подвижные игры «К своим флажкам», «Точно в мишень».	Знать и соблюдать правила подвижных игр.	
88	Подвижные игры «Пингвины с мячом», «Третий лишний»	Знать и соблюдать правила подвижных игр.	
<i>Легкая атлетика (8 ч)</i>			
89	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	Знать и выполнять разные виды ходьбы. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	
90	Сдача норм ГТО: бег на 30 м с высокого старта.	понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта Подвижная игра «Ловишка».	
91	Техника челночного бега.	Знать, что такое дистанция и как ее можно удер-	

		живать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега подвижная игра «Прерванные пятнашки»		
92	Сдача норм ГТО: челночный бег 3x10 м			
93	Техника метания малого мяча в цель. Наклон вперед из положения стоя.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений.		
94	Сдача норм ГТО: метание малого мяча на точность.			
95	Сдача норм ГТО: наклон вперед из положения стоя.			
96	Сдача норм ГТО: прыжок в длину с места.			
Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)				
97	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и на низкой перекладине (девочки)	Выполнять подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки).		
98	Сдача норм ГТО: подтягивание на высокой и низкой перекладине.			
Подвижные игры (4 ч)				
99	Подвижные игры «К своим флажкам», «Точно в мишень».	Знать и соблюдать правила подвижных игр.		
100	Подвижные игры «Пингвины с мячом»,			
101	«Третий лишний»	Знать и соблюдать правила подвижных игр.		
102	Итоговый урок. Подвижные игры.			

Календарно- тематическое планирование 3 класс (103 ч)

3 класс (102 часа)				
№	Тема урока	Деятельность учащихся	Планируемые результаты	Дата
Знания о физической культуре (6 ч)				
1.	Правила техники безопасности в спортивном зале.	Знать ПТБ на уроках физкультуры в зале и на улице.	Учащиеся научатся выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;	
2.	Физическая культура у народов Древней Руси.	Знать историю развития физической культуры у народов Др. Руси.		
3.	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).	Объяснять связь физ.упражнений с трудовой деятельностью человека.		
4.	Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.	Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол»;		
5.	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).	Уметь определять ЧСС, знать взаимосвязь с физическими нагрузками. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.		
6.	Факторы, влияющие на здоровье человека: закаливание, питание, физические упражнения.	Знать, что такое закаливание, как можно закаляться и для чего это нужно делать, правила здорового питания;		
Способы физкультурной деятельности (7 ч)				
7.	Комплекс общеразвивающих физических упражнений для развития осанки.	Запоминать и проводить комплексы упражнений. Объяснять связь физ.упражнений с трудовой деятельностью человека.		
8.	Комплекс общеразвивающих физических упражнений для развития гибкости.	Уметь определять ЧСС, знать взаимосвязь с физическими нагрузками. Измерение частоты		
9.	Комплекс общеразвивающих физических упражнений для развития равновесия.	сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.		

10.	Упражнения на развитие выносливости.			
11.				
12.	Подводящие упражнения в футболе, волейболе, баскетболе.	Знать о значении подводящих упражнений в спортивных играх.		
13.	Командные соревнования «Веселые старты».			
Физическое совершенствование <i>Легкая атлетика (23 ч)</i>				
14.	Правила ТБ на уроках по легкой атлетике. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Знать и выполнять разные виды ходьбы. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Учащиеся научатся выполнять бег в технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;	
15.	Бег с высокого старта.			
16.	Сдача норм ГТО: бег на 30 м с высокого старта.	понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта Подвижная игра «Ловишка».		
17.	Техника челночного бега.	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега подвижная игра «Прерванные пятнашки»		
18.	Сдача норм ГТО: челночный бег 3x10 м			
19.	Техника метания малого мяча в цель. Наклон вперед из положения стоя.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Метание малого мяча в цель.		
20.	Метание малого мяча на дальность, на точность.			
21.	Сдача норм ГТО: метание малого мяча на дальность.	Разминка, направленная на развитие гибкости.		
22.	Сдача норм ГТО: наклон вперед из положения стоя.	Тестирование: наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза».		
23.	Сдача норм ГТО: подъем туловища из положения лежа за 30с	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование: подъем туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву».		

24.	Сдача норм ГТО: прыжок в длину с места.			
25.	Бег с ускорением, с изменением направления, чередование ходьбы и бега.	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте;		
26.	Сдача норм ГТО: бег на 1000 м.			
27.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»		
28.	Прыжок в высоту спиной вперед.	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»		
29.	Техника прыжка в длину с разбега	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»		
30.	Броски и ловля мяча в парах	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел»		
31.	Ведение мяча на месте и в движении.	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Охотники и утки»		
32.	Ведение мяча в движении	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет		
33.	Эстафеты с мячом	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет		
34.	Бросок набивного мяча (1 кг) «от груди» и «снизу» правой и левой рукой.	Знать, как выполнять броски набивного мяча от груди, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»		
35.	Бросок набивного мяча (1 кг) «снизу» и «из-за головы» правой и левой рукой.	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»		
36.	Прохождение полосы препятствий.			
Гимнастика с элементами акробатики (29 ч)				
37.	Построение в шеренгу и колонну.	Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие	Учащиеся научатся выполнять	

38.	Упражнения на координацию движений.	координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики»	строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать
39.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Выполнять подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки).	
40.	Сдача норм ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		
41.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	Знать, как проводится разминка с гимнастическими палками.	
42.	Сдача норм ГТО: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Выполнять разминку, направленную на развитие координации Движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Вышибалы»	
43.	Кувырок вперед	Знать, какие варианты выполнения кувырка вперед существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание. Знать, какие варианты выполнения кувырка вперед существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание	
44.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Знать, какие варианты выполнения кувырка вперед существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание	
45.	Варианты выполнения кувырка вперед.		
46.	Кувырок назад.	Знать технику кувырка назад, правила подвижной игры «Удочка»	
47.	Кувырки назад и вперед. Совершенствование.	Знать технику кувырка вперед и назад, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	
48.	Круговая тренировка	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	
49.	Перелезание на гимнастической стенке с пролета на пролет.		
50.	Наклон вперед из положения стоя у гимнастической стенки.	Техника лазания по гимнастической скамейке и гимнастической стенке различными способами.	
51.			
52.	Наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты у гимнастической стенки.		
53.	У упражнения на гимнастической		

	скамейке.		по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращения обруча;
54	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.		
55	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	Разминка с гимнастическими палкам Лазанье и перелезание гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед.	
56.	Висы на перекладине. Упражнения с резиновыми кольцами.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезай на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых рука на перекладине. Подвижная игра «Удочка»	
57	Круговая тренировка. Упражнения с массажными мячами.	Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке и стойки на голове	
58			
59	Лазание по канату в три приема.	Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу»	
60			
61	Прыжки со скакалкой.	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель»	
62	Прыжки в скакалку.		
63	Вращение обруча.		
64.	Круговая тренировка.	Знать, что такое массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки	
65	Прохождение полосы препятствий	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница»	
Лыжная подготовка (13 ч)			
66	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Правила транспортировки лыж.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, знать требования к одежде для занятий в зимний период. Знать правила транспортировки лыж.	Ученики научатся передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и выполнять повороты на
67	Ступающий шаг на лыжах с палками и без палок.	Строевые упражнения на лыжах. Техника выполнения ступающего шага.	
68	Скользящий шаг на лыжах с палками и	Знать правила проведения занятий по лыжной	

	без палок.	подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок	лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;	
69	Повороты переступанием на лыжах без палок.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок; технику поворота на лыжах без палок		
70	Повороты прыжком.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке. технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, а также ступающего шага с палками		
71	Попеременный двухшажный ход.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками		
72	Одновременный двухшажный ход.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками, а также поворотов переступанием на лыжах с палками		
73	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Торможение падением, «плугом».	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок		
74	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» на лыжах с палками.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также технику спуска со склона в основной стойке с лыжными палками. Познакомиться с техникой торможения.		
75	Спуск со склона в низкой стойке, «змейкой».	знать технику спуска со склона в основной стойке, выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также спуска со склона в основной стойке с лыжными палками		
76	Скользкий шаг на лыжах «змейкой».	Знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения		
77	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1,5 км		
78	Контрольный урок по лыжной	Ступающий и скользящий шаг как с лыжными		

	подготовке	палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»; торможение падением		
<i>Подвижные игры (10 ч)</i>				
79	Ловля и броски малого мяча в парах.	Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»	<p>Научатся давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Вышибалы с кеглями», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на</p>	
80	Ведение мяча. Пас руками и ногами.	Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота»		
81	Ловля и броски малого мяча в парах	Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»		
82	Броски мяча через волейбольную сетку.	Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»		
83	Броски мяча через волейбольную сетку	Знать, какие варианты бросков мяча через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Пионербол»		
84 85	Подвижная игра «Пионербол».	Знать, какие варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют, правила спортивной игры «Баскетбол»		
86 87	Спортивная игра баскетбол.	Знать и соблюдать правила подвижных игр.		
88	Подвижные игры «Пингвины с мячом», «Третий лишний», «Антивышибалы»			

			башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол,).	
		Легкая атлетика (8 ч)		
89	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	Знать и выполнять разные виды ходьбы. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.		
90	Сдача норм ГТО: бег на 30 м с высокого старта.	понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта Подвижная игра «Ловишка».		
91	Техника челночного бега.	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега подвижная игра «Прерванные пятнашки»		
92	Сдача норм ГТО: челночный бег 3x10 м			
93	Техника метания малого мяча в цель, на дальность. Наклон вперед из положения стоя.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений.		
94	Сдача норм ГТО: метание малого мяча на дальность.			
95	Сдача норм ГТО: наклон вперед из положения стоя.			
96	Сдача норм ГТО: прыжок в длину с места.			
		Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)		
97	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и на низкой перекладине (девочки)	Выполнять подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки).		
98	Сдача норм ГТО: подтягивание на высокой и низкой перекладине.			
		Подвижные игры (4 ч)		
100	Спортивная игра «Футбол»			
101		Знать правила игры «Футбол»		
102	Итоговый урок. Подвижные игры.			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС (102 ч)

№	Тема урока	Деятельность учащихся	Планируемые результаты	Дата
Знания о физической культуре (6 ч)				
1.	Правила техники безопасности в спортивном зале.	Знать ПТБ на уроках физкультуры в зале и на улице.	Учащиеся научатся выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;	
2.	История развития физической культуры в России в XVII - XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	Знать историю развития физической культуры в России в XVII - XIX вв .		
3.	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	Объяснять связь физ.упражнений с трудовой деятельностью человека.		
4.	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.	Уметь определять ЧСС, знать взаимосвязь с физическими нагрузками. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.		
5.	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	Знать, что такое закаливание, как можно закаляться и для чего это нужно делать, правила здорового питания;		
6.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями		
Способы физкультурной деятельности (7 ч)				
7.	Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой.	Запоминать и проводить комплексы упражнений. Объяснять связь физ.упражнений с трудовой деятельностью человека.		
8.	Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.	Уметь определять ЧСС, знать взаимосвязь с физическими нагрузками. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения		
9. 10	Спортивные игры в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.			

		физических упражнений.	
11.	Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	Знать простейшие правила оказания доврачебной помощи при травмах.	
12.	Составление комплексов утренней гимнастики.	Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.	
13.			
Физическое совершенствование <i>Легкая атлетика (23 ч)</i>			
14.	Правила ТБ на уроках по легкой атлетике. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Знать и выполнять разные виды ходьбы. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	<p>Научатся пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;</p>
15.	Высокий и низкий старт. Бег с высокого старта на 30 м, 60 м.	Отличать высокий и низкий старт, понимать правила тестирования бега на 30 м, 60 м с высокого старта Подвижная игра «Ловишка».	
16.	Сдача норм ГТО: бег на 30 м с высокого старта.		
17.	Сдача норм ГТО: бег на 60 м с высокого старта.	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега подвижная игра «Прерванные пятнашки»	
18.	Сдача норм ГТО: челночный бег 3x10 м	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Метание малого мяча в цель.	
19.	Техника метания малого мяча в цель. Метание мешочка на дальность.		
20.	Метание малого мяча на дальность, на точность.		
21.	Сдача норм ГТО: метание малого мяча на дальность.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование: наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза».	
22.	Сдача норм ГТО: наклон вперед из положения стоя.		

23.	Сдача норм ГТО: подъем туловища из положения лежа за 30с	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование: подъем туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву».		
24.	Сдача норм ГТО: прыжок в длину с места.			
25.	Бег с ускорением, с изменением направления, чередование ходьбы и бега.	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте;		
26.	Сдача норм ГТО: бег на 1000 м.			
27.	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»		
28.	Прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега.	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется,		
29.	Броски и ловля мяча в парах.	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел»		
30.	Ведение мяча на месте и в движении.	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами. Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет		
31.	Эстафеты с мячом	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет, как передавать эстафетную палочку.		
32.	Бросок набивного мяча (1 кг) «от груди» и «снизу» правой и левой рукой.	Знать, как выполнять броски набивного мяча от груди, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку		
33.	Бросок набивного мяча (1 кг) «снизу» и «из-за головы» правой и левой рукой.	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу, из-за головы, от груди; как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»		
34.	Прохождение полосы препятствий.			
<i>Плавание (2 ч)</i>				
35.	<i>Правила ТБ на занятиях в бассейне. Вхождение в воду. Передвижение по</i>	У меть рассказывать о подводящих упражнениях в плавании; знать ПТБ на занятиях в бассейне.	Получат представление о <i>подводящих упражнениях:</i>	

	дну бассейна;		вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног
36.	упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.		
Гимнастика с элементами акробатики (29 ч)			
37.	Построение в шеренгу и колонну.	Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики»	Учащиеся научатся выполнять упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами,
38.	Упражнения на координацию движений.		
39.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Выполнять подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки).	
40.	Сдача норм ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		
41.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	Знать, как проводится разминка с гимнастическими палками.	
42.	Сдача норм ГТО: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Выполнять разминку, направленную на развитие координации Движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Вышибалы»	
43.	Кувырок вперед	Знать, какие варианты выполнения кувырка вперед существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание. Знать, какие варианты выполнения кувырка вперед существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание	
44.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие		
45.	Варианты выполнения кувырка вперед.		
46.	Кувырок назад.	Знать технику кувырка вперед и назад, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	
47.	Круговая тренировка.	Знать, как проходить станции круговой тренировки,	
48.	У упражнения на гимнастическом бревне: вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи	Техника упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической стенке различными способами.	
49.	Упражнения на гимнастическом бревне: переворот назад и вперед, выкрут, махи		
50.	Наклон вперед из положения стоя у гимнастической стенки. Упражнения с		

	гимнастическими палками.		набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;	
51.	Наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты у гимнастической стенки.			
52 53	Опорный прыжок через гимнастического козла.			
54	Упражнения на развитие гибкости и координации.			
55	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	Разминка с гимнастическими палками Лазанье и перелезание гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед.		
56.	Висы на перекладине. Упражнения с резиновыми кольцами.	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезай на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка»		
57 58	Круговая тренировка. Упражнения с массажными мячами.	Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке и стойки на голове		
59 60	Лазание по канату в три приема.	Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу»		
61	Прыжки со скакалкой.	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель»		
62	Прыжки в скакалку.			
63	Вращение обруча.			
64.	Круговая тренировка.	Знать, что такое массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки		
65	Прохождение полосы препятствий	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница»		
Лыжная подготовка (13 ч)				
66	Правила ТБ на уроках лыжной	Знать правила проведения занятий по лыжной	Научатся передвигаться на лыжах	

	подготовки. Правила транспортировки лыж.	подготовке, знать требования к одежде для занятий в зимний период. Знать правила транспортировки лыж.	скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них,	
67	Ступающий шаг на лыжах с палками и без палок.	Строевые упражнения на лыжах. Техника выполнения ступающего шага.	попеременным и одновременным	
68	Скользящий шаг на лыжах с палками и без палок. Подвижная игра «Подними предмет»	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок	двухшажным ходом,	
69	Повороты переступанием на лыжах без палок.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок; технику поворота на лыжах без палок	попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой»,	
70	Повороты переступанием и прыжком. Подвижная игра «Подними предмет»	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке. технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, а также ступающего шага с палками	выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком,	
71	Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Подними предмет»	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками	подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить	
72	Одновременный двухшажный ход. Подвижная игра «Подними предмет»	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками, а также поворотов переступанием на лыжах с палками	«плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;	
73	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Торможение падением, «плугом».	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок		
74	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой» на лыжах с палками. Подвижная игра «Накаты».	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также технику спуска со склона в основной стойке с лыжными палками. Познакомиться с техникой торможения.		
75	Спуск со склона в основной и низкой стойке, «змейкой». Подвижная игра «Накаты».	знать технику спуска со склона в основной стойке, выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также спуска со склона в основной		

		стойке с лыжными палками		
76	Скользкий шаг на лыжах «змейкой». Подвижная игра «Накаты».	Знать, как выполняется скользкий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения		
77	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1,5 км		
78	Контрольный урок по лыжной подготовке	Ступающий и скользкий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»; торможение падением		
Подвижные игры и спортивные игры (10 ч)				
79	Ловля и броски мяча в парах. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу.	Знать, какие варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют, правила спортивной игры «Баскетбол»	Научатся выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фи-	
80 81	Спортивная игра баскетбол по упрощенным правилам.	Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота»		
82	Броски мяча через волейбольную сетку.	Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»		
83	Подвижная игра «Пионербол».	Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»		
84 85	Спортивная игра «Волейбол»			
86	Ведение мяча правой , левой ногой. Броски по воротам.	Знать, какие варианты бросков мяча через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Пионербол»		

87 88	Спортивная игра «Футбол»	Знать, какие варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют, правила спортивной игры «Баскетбол»	гурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).	
Легкая атлетика (8 ч)				
89	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	Знать и выполнять разные виды ходьбы. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.		
90	Сдача норм ГТО: бег на 30 м с высокого старта.	понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта Подвижная игра «Ловишка».		
91	Техника челночного бега.	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега подвижная игра «Прерванные пятнашки»		
92	Сдача норм ГТО: челночный бег 3x10 м			
93	Техника метания малого мяча в цель, на дальность. Наклон вперед из положения стоя.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений.		
94	Сдача норм ГТО: метание малого мяча на дальность.			
95	Сдача норм ГТО: наклон вперед из положения стоя.			
96	Сдача норм ГТО: прыжок в длину с места.			
Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)				
97	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и на низкой перекладине (девочки)	Выполнять подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки).		
98	Сдача норм ГТО: подтягивание на высокой и низкой перекладине.			
99 102	Подвижные игры (4 ч)			

