

Аннотация к рабочей программе по физической культуре (1-4 классы).

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 1-4 класса составлена в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта общего образования на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классов В.И Ляха, кандидата педагогических наук А.А Зданевича - Москва: Издательство «Просвещение», 2011 год.

2. Цель изучения дисциплины. Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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

4. Основные образовательные технологии. В процессе изучения дисциплины используется технология развивающего обучения и ИКТ технологии.

5. Требования к результатам освоения дисциплины. В результате изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: 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. Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

б. Предмет изучается: в 1 классе — 99 ч в год, во 2,3-105, 4 классах — 102 ч в год (при 3 ч в неделю).

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

<p>Рассмотрено Руководитель ШМО <i>Л.В. Барсина</i> Протокол № _____ от «27» августа 2019 г.</p>	<p>Согласовано Заместитель директора по УР МБОУ «СОШ №16» <i>Муршилова А.Б.</i> от «28» августа 2019 г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБОУ «СОШ №16» /И.А. Коновалова / Приказ № 222 от «31» августа 2019 г.</p> 
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 3 А, Б, В, Г класса
Ахметова Айрата Фазылзяновича,
учителя

2019 -2020 учебный год

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура для 3 А, Б, В, Г класса разработана в соответствии с:

1. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ № 16» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан на 2018-2022 годы.
2. Учебный план МБОУ «СОШ № 16» на 2019-2020 учебный год.
3. Положение о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №16» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан.

Результаты изучения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты

Знания о физической культуре. Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны: знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях; демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты с передвижениями на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

Бадминтон: стойка игрока, хват ракетки, удары справа и слева. Судейство соревнований.

Общеразвивающие упражнения.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

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

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

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

На материале легкой атлетики.

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

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

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

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

На материале лыжных гонок.

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

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 10	125 7
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации В.В. Путина от 24 марта 2014г. №172 с 1 сентября 2014г. в Российской Федерации вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)- программная и нормативная основа физического воспитания.

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

II ступень

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1	Бег 60 м	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег 1000 м	6,30	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)	2	3	5	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	-	-	-	7	9	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	9	12	16	5	7	12
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями				

Испытания (тесты по выбору)							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6	Метание мяча в весом 150 гр (м)	24	27	32	13	15	17
7	Бег на лыжах 1 км	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета					
	или кросс на 2 км по пересеченной местности	Без учета					
8	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнять для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»	6	6	7	6	6	7

Промежуточная аттестация в форме зачетных вопросов и годовой оценки.

Учебно-методический комплект: Образовательная программа ориентирована на использование учебного пособия: «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 1–4 классы»: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /В.И. Лях.- 2-е изд. – М: Просвещение, 2012. – 104 с. Поурочные разработки по физической культуре к учебникам М.Я. Виленского, В.И.Ляха, 4 класс, Москва «Вако», 2015г.

Дополнительная литература для учащихся:

1. Бойко А. Нет средства равноценного. – М: ФиС, № 4, 1999.
2. Учебник В.И.Ляха, А.А.Зданевич «Физическая культура 1-4 классы» под редакцией М.Я. Виленского, Просвещение, 2011г.
3. Колосков А. Оптимальная программа оздоровительных тренировок. – Физкультура и спорт. № 9, 2001.
4. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому Москва. Физкультура и спорт. 1983г.
5. Савельева, Ю. Ревматизм, радикулит, остеохондроз / Ю.Савельева. – М: РИПОЛ классик, 2005.

Источники информации и средства обучения

1. Абзалов Р.А. Физическая культура: учебное пособие / – Казань : Магариф, 2005.
2. Хайрутдинов С.С. Физическое воспитание учащихся на основе разноуровневого подхода и использования педагогической диагностики – Казань: РИЦ «Школа», 2007.
3. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине / - М: ФиС, 1988.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия-М:ФиС, 1989.
5. Карповский Г.К. ФиС в повышении работоспособности и учебно-трудовой интенсивности студентов. Теория и практика ФК - № 10, 1987.
6. Амосова Т.Ю. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой – М: РИПОЛ классик, 2005.
7. Семенов Ю.И. Навык плавания каждому. Москва. Физкультура и спорт.

Электронно-образовательный ресурс

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
3. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
5. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
6. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Количество во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Базовая часть	80	
1.	<p>Укрепление здоровья и личная гигиена. Оздоровительные (гигиенические и закалывающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений. Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.</p>	В процессе урока	Определяют основные пункты собственного режима дня. Составляют индивидуальный режим дня и учебной недели. Определяют положительную направленность основных видов закалывания солнцем, воздухом и водой. Соблюдают правила закалывания и технику безопасности при проведении закалывающих процедур.
2.	Способы двигательной деятельности.		
2.1.	<p>Подвижные игры «К своим флажкам». «Два мороза». «Пятнашки». «Прыгающие воробушки». «Зайцы в огороде». «Лисы и куры». «Кто дальше бросит». «Точный расчет». «Метко в цель». «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему». «У кого меньше мячей». «Школа мяча». «Мяч в корзину». «Попади в обруч». Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.</p>	15	Используют игру как средство организации активного отдыха и досуга. Выполняют правила игры в процессе соревновательной деятельности. Описывают правила игры и используют её в процессе игровой деятельности.
2.2.	<p>Гимнастика с элементами акробатики Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Перелезание через гимнастического коня. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по</p>	18	Раскрывают значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Описывают технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализируют правильность их выполнения. Описывают технику

	<p>рейке, гимнастической скамейки. Шаг с прыжком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Шаг с прыжком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Сгибание и разгибание рук (ГТО). Поднимание туловища (ГТО). Подтягивание из виса (ГТО). Судейство соревнований по спортивной гимнастике. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Ритмическая гимнастика (девочки).</p> <p>Подвижные игры. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах</p> <p>Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи.</p> <p>Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Борьба на руках на матах.</p>		<p>опорного прыжка и анализируют правильность её исполнения, умеют находить ошибки и способ их исправления. Демонстрируют технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники. Описывают технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способ их исправления.</p>
2.3.	<p>Плавание. Теория. Техника и правила безопасности посещения бассейна, и на открытых водоемах. Специальные плавательные упражнения для освоения кроля на груди, задержка дыхания. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди. Судейство соревнований по плаванию. Имитация специальных плавательных упражнений на суше.</p>	6	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют и характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.</p>

2.4.	<p>Легкая атлетика</p> <p>Обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10м (ГТО); эстафеты с бегом на скорость. Бег 30м (ГТО). Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20 м; от 10 до 15 м. Бег 1000м (ГТО). Кросс по пересеченной местности (ГТО). Смешанное передвижение (ГТО). Прыжки в длину с разбега, прыжки в длину толчком двумя ногами (ГТО). Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; Через набивные мячи, веревочку (высота 30— 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Спортивное ориентирование. Судейство соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Игры с прыжками с использованием скакалки. Метание теннисного мяча (ГТО). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную цель (2x2м) с расстояния 3-4 м. Кроссовая подготовка бег до 1000 м. Бег по пересеченной местности.</p>	23	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с исправлением типичных ошибок.</p>
2.5.	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Переноски надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1000 м, эстафеты, судейство соревнований.</p>	21	<p>Описывают технику одновременного одношажного хода, попеременного двухшажного хода; анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м). Описывают технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход; анализируют</p>

			<p>правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Описывают технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. Описывают технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов, анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки.</p>
3	Вариативная часть	22	
3.1	<p>Баскетбол: Ведение мяча высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски двумя руками с места без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Судейство соревнований по баскетболу.</p>	11	<p>Используют игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполняют правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывают технику ведения мяча правой и левой рукой, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Активно взаимодействуют с игроками своей команды при передаче мяча во время игры. Описывают передачи мяча в движении, анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют</p>

			технику передачи мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры)
3.2	Футбол, мини-футбол: ведение мяча правой и левой ногой. Обведение стоек, удар по неподвижному и катящему мячу. Игра по правилам мини-футбола. Судейство соревнований по мини- футболу.	6	Используют игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполняют правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. Описывают технику ведения мяча разными способами, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности.
3.3	Бадминтон: стойка игрока, хват ракетки, удары справа и слева. Судейство соревнований.	4	Используют игру в бадминтон как средство организации активного отдыха и досуга. Выполняют правила игры в процессе соревновательной деятельности. Описывают технику удара справа и слева, анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Описывают подачи мяча, анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику подачи мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры)
3.4	Туризм: история туризма в мире и в России. Пеший туризм. Укладка рюкзака. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Первая помощь при травмах в	4	Организовывают и проводят занятия прикладной физической

	пешем туристическом походе.		подготовкой. Демонстрируют разработку маршрута туристического похода, распределение обязанностей участников похода. Применяют туристические основы в жизнедеятельности учащихся. Описывают теоретическую часть по туристическому снаряжению.
3.5	Национальные игры и виды спорта	В процессе уроков игровых видов спорта	Описывают содержание игр. Организуют самостоятельные игры с учащимися. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры.
3.6	Итого	102	

3 А,Б,В,Г класса Календарно-тематическое планирование

№ урока (сквозная нумерация)	Раздел, тема	Количество часов	Дата проведения							
			3А по плану	3А по факту	3Б по плану	3Б по факту	3 В по плану	3В по факту	3 г по плану	3 Г по факту
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	05.09		05.09		05.09		05.09	
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3-4 препятствий. ОРУ. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Судейство соревнований по легкой атлетике	1	06.09		06.09		06.09		06.09	
3	Бег с изменением длины частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. ОРУ. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Спортивное ориентирование. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	07.09		07.09		07.09		07.09	
4	ОРУ. Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Судейство соревнований	1	09.09		09.09		09.09		09.09	
5	Обычный бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Спортивное ориентирование. Развитие скоростно-силовых способностей	1	12.09		12.09		12.09		12.09	

6	Обычный бег чередование с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Судейство соревнований. Развитие скоростно-силовых способностей	1	13.09		13.09		13.09		14.09	
7	Обычный бег чередование с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Судейство соревнований. Развитие скоростно-силовых способностей	1	16.09		16.09		16.09		16.09	
8	Название разучиваемых упражнений. Специально - беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	1	19.09		19.09		19.09		19.09	
9	Бег 30 м (ГТО). ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	1	20.09		20.09		20.09		21.09	
10	Челночный бег 3x10м (ГТО). ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. . Развитие скоростно-силовых способностей	1	24.09		24.09		24.09		24.09	
11	ОРУ. Бег 1000м (ГТО). Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Развитие скоростно-силовых способностей	1	26.09		26.09		26.09		26.09	
12	Прыжки в длину с места, с высоты до 40 см, с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости	1	27.09		27.09		27.09		28.09	
13	ОРУ. Смешанное передвижение (ГТО). Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	01.10		01.10		01.10		01.10	
14	ОРУ. Прыжки в длину толчком двумя ногами (ГТО). Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	03.10		03.10		03.10		03.10	
15	ОРУ. Прыжки в длину с разбега (ГТО). Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	04.10		04.10		04.10		05.10	
16	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Встречные эстафеты. Челночный бег 3x10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	1	08.10		08.10		08.10		08.10	
17	Техника выполнения низкого старта. Круговая эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований по легкой атлетике	1	10.10		10.10		10.10		10.10	

18	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге прыжках и метаниях	1	11.10		11.10		11.10		12.10	
19	Научить выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой. ОРУ. Подвижная игра «Светофор», «Бой петухов». Развитие выносливости.	1	15.10		15.10		15.10		15.10	
20	Развивать координацию посредством подвижных игр. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Влияние занятий спортом на организм человека и развитие его координационных и быстроты реакций. Игра «Слушай сигнал», «Светофор». Развитие координационных способностей.	1	17.10		17.10		17.10		17.10	
21	Учить выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр. ОРУ с предметами. Подготовка мест занятий. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. Судейство соревнований. Эстафеты.	1	18.10		18.10		18.10		19.10	
22	Выполнение обязанностей помощника судьи. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Эстафеты с мячами. Развитие силовых способностей.	1	22.10		22.10		22.10		22.10	
23	Научить выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных и физических качеств. Подтягивание мальчики высокая перекладина, девочки из положения лежа. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	1	24.10		24.10		24.10		24.10	
24	Учить бегу в равномерном темпе. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», и т. п. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Развитие координационных способностей.	1	25.10		25.10		25.10		26.10	
25	Круговые эстафеты. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка», «Догонялки». Развитие координационных способностей	1	29.10		29.10		29.10		29.10	
26	Научить организовать места занятий физическими упражнениями. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?», «Два мороза». Развитие координационных способностей.	1	07.11		07.11		07.11		07.11	
27	Научить называть игры и формулировать их правила. Перешагивание через набивные мячи. Игра «Кто приходил?», «День и ночь». Развитие координационных способностей. Судейство соревнований.	1	08.11		08.11		08.11		09.11	

28	Научить выполнять броски и ловлю мяча. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация правила поведения и безопасности. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	1	12.11		12.11		12.11		12.11	
29	«Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» «Лисы и куры» Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	1	14.11		14.11		14.11		14.11	
30	«Кто дальше бросит» «Точный расчет» «Метко в цель» ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты с мячами и скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей	1	15.11		15.11		15.11		16.11	
31	Техника безопасности на уроках гимнастики. Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку. ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	1	19.11		19.11		19.11		19.11	
32	Строевые упражнения. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	1	21.11		21.11		21.11		21.11	
33	Перестроение из одной шеренги в три уступами, перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок назад, кувырок вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	1	22.11		22.11		22.11		23.11	
34	Перестроение из одной шеренги в три уступами, перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия. ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Бой петухов». Судейство соревнований. Перетягивание каната. Развитие силовых качеств	1	26.11		26.11		26.11		26.11	
35	Перестроение из одной шеренги в две. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. ОРУ с обручами. Эстафеты. Борьба на руках на матах. Игра «Не ошибись!». Развитие гибкости	1	28.11		28.11		28.11		28.11	
36	Строевая подготовка. Разминка с элементами ритмической гимнастики. Опорные прыжки разбег наскок на гимнастический мат и приземление на горку из	1	29.11		29.11		29.11		30.11	

	гимнастических матов, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств									
37	Название гимнастических снарядов. Перестроение из одной шеренги в две. Ритмическая гимнастика. Вскок в упор на колени. Вис на гимнастической стенке: вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Наклон вперед из положения сидя. Эстафеты. Игра «Три движения». Перетягивание каната. Развитие силовых качеств	1	03.12		03.12		03.12		03.12	
38	Перестроение из одной шеренги в две. Ритмическая гимнастика. Вскок в упор на колени мальчики, девочки мах ноги врозь, полет, приземление стойка ноги вместе руки прямые в стороны. Вис на гимнастической стенке поднимание прямых ног. Эстафеты. Игра «Три движения». Перетягивание каната. Развитие силовых качеств	1	05.12		05.12		05.12		05.12	
39	Перестроение из одной шеренги в две. Ритмическая гимнастика. Выполнение опорного прыжка (страховка). Вис на гимнастической стенке поднимание прямых ног. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	1	06.12		06.12		06.12		08.12	
40	Правила поведения на занятиях гимнастики. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках мост с помощью и самостоятельно. Разминка с элементами аэробики. Лазание по канату в три приема. Игра «Иголочка и ниточка». Судейство соревнований. Развитие гибкости	1	10.12		10.12		10.12		10.12	
41	Страховка и само страховка на занятиях гимнастикой. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках мост с помощью и самостоятельно. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Игра «Запрещенное движение». Судейство соревнований. Развитие гибкости	1	12.12		12.12		12.12		12.12	
42	Выполнение команд «Становись!» «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекаат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие гибкости. Игра «Точный поворот»	1	13.12		13.12		13.12		14.12	
43	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с обручами. Игра «Лисы и курь». Перетягивание каната. Развитие скоростно-силовых качеств	1	17.12		17.12		17.12		17.12	
44	Учить выполнять расчет по порядку. Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге. ОРУ. Перелезание через коня, бревно. Подтягивание на высокой перекладине. Игра «Кто приходил?», «Третий лишний». Судейство соревнований. Развитие координационных способностей.	1	19.12		19.12		19.12		19.12	

45	Висы на перекладине и шведской стенке. Научить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. ОРУ. Игра «Кот и мыши», «Выше ноги от земли». Развитие координационных способностей.	1	20.12		20.12		20.12		21.12	
46	Развитие гибкости: наклоны вперед сидя на полу, прокат спине назад, выполнение полу шпагата. Упражнения на растяжку мышц в разных положениях. ОРУ. Опорный прыжок. Игра «Колдунчики», «Кто приходил?»	1	24.12		24.12		24.12		24.12	
47	Название гимнастических снарядов и элементов. ОРУ. Подтягивание из вися (ГТО). Прыжки на скакалке. Подводящие игры «Рыбак и рыбки» «Удочка», «Бой петухов». Развитие координации движений		26.12		26.12		26.12		26.12	
48	Правила личной гигиены. ОРУ. Сгибание и разгибание рук (ГТО). Поднимание туловища (ГТО). Переползание (подражание животным), игры с переползанием «Крокодил», «Обезьяна», «Змея». Развитие ловкости.		09.01		09.01		09.01		09.01	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение переноски и надевание лыж. Подвижные игры на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках Передвижение за учителем в колонне по одной лыжне. Скользящий шаг без палок. Игра с бегом и прыжками без лыж. Развитие быстроты.	1	10.01		10.01		10.01		11.01	
50	История зарождения ходьбы на лыжах и практическое применение лыж. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки попеременный двухшажный ход. Эстафеты с надеванием и снятием лыж. Переноска лыж в школу. Развитие скоростно-силовых качеств	1	14.01		14.01		14.01		14.01	
51	Основные требования к одежде и обуви. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 500 м. ОРУ по лыжной подготовке с палками. Попеременно-двухшажный ход. Судейство соревнований. Развитие скоростно-силовых качеств	1	16.01		16.01		16.01		16.01	
52	Основные требования к одежде и обуви. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 500 м. ОРУ по лыжной подготовке с палками. Попеременно-двухшажный ход. Судейство соревнований. Развитие скоростно-силовых качеств	1	17.01		17.01		17.01		18.01	
53	Понятие об обморожении. Правила построения и передвижения с лыжами до места занятий. Подъем «лесенкой» и «елочкой». ОРУ. Совершенствование техники попеременного - двухшажного хода. Судейство соревнований. Развитие скоростно-силовых качеств	1	21.01		21.01		21.01		21.01	

54	Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах. Прохождение дистанции до 800 м. ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	1	23.01		23.01		23.01		23.01	
55	Понятие об обморожении. Торможение «плугом» и «упором». Передвижение скользящим шагом дистанции 1000 м на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Судейство соревнований. Развитие выносливости	1	24.01		24.01		24.01		25.01	
56	Понятие об особенностях дыхания, требования к температурному режиму. ОРУ. Ознакомление с попеременным- двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног передвижение 500-1000 м. Спуск в основной стойке, торможение падением (бок) подъем «лесенкой». Развитие выносливости	1	28.01		28.01		28.01		28.01	
57	Значение занятий спортом и закалыванием своего организма для укрепления здоровья. ОРУ. Попеременный - двухшажный ход: посадка лыжника: согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 500-1000 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Развитие скоростно – силовых качеств	1	30.01		30.01		30.01		30.01	
58	Какие правила преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции. ОРУ. Попеременный двухшажный ход прохождение дистанции 1000 метров (ГТО). Передвижение с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Развитие скоростно – силовых качеств	1	31.01		31.01		31.01		01.02	
59	Учить одевать и снимать лыжи в экстремальных условиях. ОРУ. Попеременный - двухшажный ход: упражнения «самокат», тоже но отталкивание производить лыжей, развернутой носком в сторону. Передвижение по учебной лыжне 1000 м попеременным - двухшажным ходом. Развитие выносливости	1	04.02		04.02		04.02		04.02	
60	Значение занятиями лыжной подготовкой для укрепления здоровья. ОРУ. Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке; в конце спуска выполнить торможение падением (на бок). Эстафета. Судейство соревнований. Развитие выносливости	1	06.02		06.02		06.02		06.02	
61	Учить держать равновесие при спуске. Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1000 м попеременным- двухшажным ходом в умеренном темпе. Развитие выносливости	1	07.02		07.02		07.02		08.02	
62	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спортивное ориентирование игра «Охота на лис». Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1,500 м со сменой ходов. Судейство соревнований. Развитие выносливости	1	11.02		11.02		11.02		11.02	

63	Учить держать равновесие при спуске. ОРУ. Спуски с уклонов под 45 градусов. Эстафета с поворотом вокруг флажка. Передвижения на скорость на дистанции 1000 м. Зимние игры с метанием в цель. Развитие выносливости	1	13.02		13.02		13.02		13.02	
64	Значение занятием спортом и закаливанием своего организма для укрепления здоровья. Поворот «плугом». Катание со склона. Прохождение дистанции до 1500 м. Игра с преодолением препятствий, игры с метанием. Развитие выносливости	1	14.02		14.02		14.02		15.02	
65	Построение в шеренгу и колонну, строевые упражнения. ОРУ на лыжах. Преодоление полосы препятствий на лыжах из спусков, подъемов и бега по кругу. Прохождение дистанции 1000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. Развитие координации движений. Торможение и поворот «упором». Развитие координации движений	1	18.02		18.02		18.02		18.02	
66	Построение в шеренгу и колонну, строевые упражнения. ОРУ на лыжах.. Прохождение дистанции 1,500 м- девочки, 2000 м – мальчики (на результат). Преодоление естественных препятствий. Спортивное ориентирование игра «Охота на лис». Судейство соревнований. Развитие быстроты	1	20.02		20.02		20.02		20.02	
67	Плавание. Теория. Техника и правила безопасности посещения бассейна, и открытых водоемах. Основы плавания	1	21.02		21.02		21.02		22.02	
68	Теория. Основы плавания. Специальные плавательные упражнения для освоения кроля на груди, задержка дыхания. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди	1	25.02		25.02		25.02		25.02	
69	Теория. Спортивные способы плавания. Специальные плавательные упражнения для освоения кроля на груди, задержка дыхания. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди	1	27.02		27.02		27.02		27.02	
70	Теория. Спортивные способы плавания. Судейство соревнований по плаванию. Имитация специальных плавательных упражнений на суше	1	28.02		28.02		28.02		29.02	
71	Теория. Плавание, техника кроля. Судейство соревнований по плаванию. Имитация специальных плавательных упражнений на суше	1	03.03		03.03		03.03		03.03	
72	Теория. Плавание, техника кроля. Имитация специальных плавательных упражнений на суше	1	05.03		05.03		05.03		05.03	
73	Техника безопасности и правила поведения на уроках подвижные игры. ОРУ. Эстафеты. Игра «Овладей мячом», «Пустое место, «Белые медведи». Развитие координационных способностей	1	06.03		06.03		06.03		07.03	

74	Подвижные игры-названия и правила. ОРУ. Эстафеты. Игра «Подвижная цель», «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Развитие координационных способностей. Судейство соревнований	1	10.03		10.03		10.03		10.03	
75	Организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом», «Точный расчет». Развитие координационных способностей	1	12.03		12.03		12.03		12.03	
76	Техника безопасности и правила поведения на уроках спортивных игр баскетбол. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом», «Пустое место», «Белые медведи». Развитие координационных способностей	1	13.03		13.03		13.03		14.03	
77	Спортивные игры-названия и правила. ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель», «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Развитие координационных способностей. Судейство соревнований	1	17.03		17.03		17.03		17.03	
78	Название и правила спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Учебная игра мини-баскетбол	1	19.03		19.03		19.03		19.03	
79	Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество игроков). ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Учебная игра мини-баскетбол	1	20.03		20.03		20.03		21.03	
80	Правила спортивной игры для развития координации движений. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	02.04		02.04		02.04		02.04	
81	Командные действия в соперничестве в спортивных играх. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	03.04		03.04		03.04		04.04	
82	Поведение игроков в защите и нападении. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	07.04		07.04		07.04		07.04	

83	Правила и судейство спортивной игры баскетбол. ОРУ. Индивидуальные действия в защите (вырывание и выбивание мяча). Учебная игра. Развитие координации движений	1	09.04		09.04		09.04		09.04	
84	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол	1	10.04		10.04		10.04		11.04	
85	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	14.04		14.04		14.04		14.04	
86	Правила и судейство спортивной игры баскетбол. ОРУ. Индивидуальные действия в защите (вырывание и выбивание мяча). Учебная игра. Развитие координации движений	1	16.04		16.04		16.04		16.04	
87	Техника безопасности на уроках спортивной игры бадминтон. Правила игры в бадминтон. Стойка и передвижение игрока. Развитие координации движений	1	17.04		17.04		17.04		18.04	
88	Правила игры в бадминтон. Стойка и передвижение игрока, хват ракетки. Учебная игра. Развитие координации движений	1	21.04		21.04		21.04		21.04	
89	Стойка и передвижение игрока, хват ракетки. Удары справа и слева Судейство соревнований. Учебная игра. Развитие быстроты	1	23.04		23.04		23.04		23.04	
90	Стойка и передвижение игрока, хват ракетки. Удары справа и слева. Учебная игра. Судейство соревнований. Развитие быстроты	1	24.04		24.04		24.04		25.04	
91	Правила соревнований спортивной игры футбол. ОРУ. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебная игра - футбол. Развитие координационных способностей	1	28.04		28.04		28.04		28.04	
92	ОРУ. Наклон вперед из положения, стоя (ГТО). Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	1	30.04		30.04		30.04		30.04	
93	Правила поведения во время игры футбол. ОРУ. Ведение мяча правой и левой ногой. Обведение стоек, удар по неподвижному мячу. Учебная игра Правила соревнований и судейство спортивной игры в футбол. ОРУ. Техничко-тактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Развитие быстроты	1	01.05		01.05		01.05		02.05	
94	Правила игры в футбол. ОРУ. Ведение правой и левой ногой обведение стоек с правой и левой стороны. Ведение правой и левой ногой обведение стоек с правой и левой стороны. Игра «К своим флажкам» «Метко в цель». Развитие быстроты. Судейство соревнований по футболу	1	05.05		05.05		05.05		05.05	
95	Цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков. ОРУ. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Техничко-тактические действия при организации защиты и нападения. Судейство соревнований. Развитие быстроты	1	07.05		07.05		07.05		07.05	
96	Поведение игроков в защите и нападении. ОРУ. Техничко-тактические действия при организации защиты и нападения. Судейство соревнований Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч).	1	08.05		08.05		08.05		09.05	

97	Техника безопасности на уроках легкая атлетика. Влияние физических упражнений на состояние здоровья. Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с мячами. ОРУ с мячами. Метание теннисного мяча на дальность и в цель. Игра «К своим флажкам» «Два мороза» «Пятнашки». Развитие быстроты	1	12.05		12.05		12.05		12.05	
98	Приобщение вести дневник самонаблюдения. Перестроение из одной шеренги в три. ОРУ с гимнастическими палками. Метание теннисного мяча в цель (ГТО). Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Развитие выносливости	1	14.05		14.05		14.05		14.05	
99	Причины травматизма на занятиях физической культурой. Перестроение из одной шеренги в три. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок в длину способом «согнув ноги» разбег толчок полет приземление. Метание и ловля теннисного мяча. Игра «Кто дальше бросит» «Точный расчет» «Метко в цель»	1	15.05		15.05		15.05		16.05	
100	Понятие об общих и индивидуальных основах гигиены. ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» разбег толчок полет приземление. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	1	19.05		19.05		19.05		19.05	
101	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» разбег толчок полет приземление. Тройной прыжок с места. Игра «Выше ноги от земли». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Судейство соревнований по легкой атлетике.	1	21.05		21.05		21.05		21.05	
102	Туризм история туризма в мире и в России. Пеший туризм. Основы организации походов	1	22.05		22.05		22.05		23.05	
103	Укладка рюкзака. Техника движения по равнинной местности разработка маршрута	1	26.05		26.05		26.05		26.05	
104	Туризм, туристическое снаряжение. Организация привала. Первая помощь при травмах в пешем туристическом походе.	1	28.05		28.05		28.05		28.05	
105	Туристическая полоса препятствий.	1	29.05		29.05		29.05		30.05	