

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся с задержкой психического развития
(вариант 7.2)**

**I. Планируемые результаты
освоения содержания по предмету «Физическая культура» на уровне
начального общего образования
для обучающихся с задержкой психического развития вариант 7.2**

К концу 1 класса Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Учащиеся получают возможность для формирования:

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

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, споворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке; • лазить по гимнастической стенке и понаклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр. Учащиеся получают возможность научиться:
- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;

- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные Учащиеся научатся:

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

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

Познавательные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

К концу 2 класса Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур;
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

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

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, сразбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнить повороты переступанием;
- играть и подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр. Учащиеся получают возможность научиться:
- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные:

Учащиеся научатся:

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

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

Познавательные:

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке. Учащиеся получат возможность научиться:
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные:

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде. Учащиеся получат возможность научиться:
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

К концу 3 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

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

культуры спорта;

- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;

- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;

- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;

- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;

- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;

- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять

«мост» из положения лёжа на спине;

- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств. Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;

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

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами. Учащиеся получают возможность научиться:
- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

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

- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств, группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации. Учащиеся получают возможность научиться:
 - участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
 - высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
 - задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
 - координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
 - договариваться и приходить к общему решению;
 - дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

К концу 4 класса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре;
- способности к самооценке;
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм 10 ГТО.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим

состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

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

Предметные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на

развитие физических качеств;

- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять. Учащиеся получают возможность научиться:
- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

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

- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Коммуникативные Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУИ-Х1Х вв., одостижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры. Учащиеся получают возможность научиться:
 - - задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
 - аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
 - оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

**Контрольные упражнения,
определяющие уровень физической подготовленности
учащихся 1-4 классов**

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	10-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учёта времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 - 16	8 - 13	5 - 7	13 - 15	8 - 12	5 - 7
Прыжок в длину с места, см	143 - 150	128 - 142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7 – 6,1	7,0-6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учёта времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание в висе, кол-во раз.	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, сек	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м, мин. Сек.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. Сек.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

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, сек	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. Сек.	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. Сек.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

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

(мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет) 1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами
Испытания (тесты) по выбору							
7	Метание теннисного мяча в цель	2	3	4	2	3	4

	(кол-во попаданий)						
8	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Или бег на 60 м (сек)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя	130	140	160	125	130	150

	ногами (см)						
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами
Испытания (тесты) по выбору							
7	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Или кросс на 2 км по пересечённой местности 2 км*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний		5	6	7	5	6	7

(тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**						
--	--	--	--	--	--	--

*Для беснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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 в 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. Пример: 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.

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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.

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. Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; 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 20 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее 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; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

III. Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» 1 класс -99 часов в год, 3 часа в неделю

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках физическая культура. Экскурсия в спортивный зал.	1
2	Прогулка на свежем воздухе. Знакомство со спортивной площадкой. Значение физических упражнений для жизни человека.	1
3	Строевые упражнения. Понятие «короткая дистанция». Подвижная игра «Займи свое место»	1
4	Спортивная форма и ее особенности. Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1
5	Строевые упражнения. Подвижная игра «Поймай меня», "Белые медведи"	1
6	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 30 м,	1
7	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест», "У ребят порядок строгий"	1
8	Оценка уровня физической подготовленности. Бег на среднюю дистанцию – 300 м. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Салки»	1
9	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Пятнашки».	1
10	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»	1
11	Основы знаний о физкультурной деятельности. (Твой организм. Осанка, мышцы, скелет)	1
12	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1
13	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Подвижные игры на свежем воздухе «Салки», «Займи свое место»	1
14	Основы знаний о физкультурной деятельности. Физическая культура в древности.	1
15	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры). Строевые упражнения.	1
16	Упражнения на координацию движений. Ходьба на носках по линии по скамейке под счет. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
17	Что такое закаливание? Виды закаливания. Простейшие закаливающие процедуры. Игры с мячами «Мяч среднему»	1
18	Физическая нагрузка и её влияние на организм. Подвижная игра «Шишки. Желуди. Орехи»	1
19	Строевые упражнения на месте и в движении. Первая помощь при травмах.	1
20	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подвижные игры «Волк во рву», «Кто быстрее»	1
21	Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1
22	Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по	1

	бегу посредством подвижных игр: "Салки", "Белые медведи"	
23	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами. Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом.	1
24	Прием, передача и прокат малого мяча. Упражнения с мячами в парах на месте.	1
25	Упражнения с мячами на месте в парах и группах (прием, передача, прокат). Подвижная игра с мячами "Перестрелка"	1
26	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»	1
27	Строевые упражнения на месте построение в круг, размыкание в шеренге	1
28	Строевые упражнения в движении построение в круг, размыкание в шеренге	1
29	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра "Шишки. Желуди. Орехи"	1
30	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой	1
31	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой. Подвижная игра «Метко в цель»	1
32	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях	1
33	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях	1
34	Основы знаний: что такое олимпийские игры. Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки»	1
35	Акробатические упражнения «Мост», "Равновесие". Подвижная игра «Не урони мешочек»	1
36	Лазанье. Строевые упражнения. Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	1
37	Обучение висам на перекладине и шведской стенке. Строевые упражнения	1
38	Обучение висам на перекладине и шведской стенке. Строевые упражнения	1
39	Лазанье и перелазанье. Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна»	1
40	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Волна»ОРУ с гимнастическими палками	1
41	Основы знаний. Значение гимнастических упражнений для развития человека. Физическое качество гибкость	1
42	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата. Стойка на лопатках согнув и выпрямив ноги	1
43	Висы, упражнения в вися. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Салки»	1
44	Равновесие. Развитие ко-ординационных способностей. Игра «Прокати мяч быстрее»	1
45	Строевые и прыжковые упражнения. Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях	1
46	Висы и упоры. Подвижная игра «Мяч среднему» выполнение команд в разных ситуациях	1
47	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила переноски лыж к месту занятий	1
48	Правила переноски лыж и переход к месту занятий. История зарождения лыжного спорта. Практическое применение лыж.	1
49	Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья.	1

	Ступающий шаг Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах.	
50	Температурный режим для занятий на лыжах. Ступающий и скользящий шаг	1
51	Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно. Ступающий и скользящий шаг	1
52	Повороты переступанием на месте. Ступающий и скользящий шаг	1
53	Передвижение скользящим шагом без палок дистанцию 300 м.	1
54	Отработка организующих команд. Повороты переступанием на месте.	1
55	Передвижение скользящим шагом без палок	1
56	Движение ступающим шагом в подъем	1
57	Спуски в основной стойке с прокатом в высокой стойке	1
58	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу	1
59	Подъем ступающим шагом. Спуск в основной стойке. ПИ. «Попади в ворота»	1
60	Подъем ступающим шагом. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке	1
61	Передвижение на лыжах 1000 м. без учета времени	1
62	Спуск с небольшого склона. Игра «На буксире».	1
63	Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.	1
64	Передвижение на лыжах разными способами.	1
65	П.И. «Кто дальше прокатится» Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	1
66	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Упражнения с мячами на месте.	1
67	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай» . Развитие координации	1
68	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай» . Развитие координации	1
69	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1
70	Прием и передача мяча на месте в парах	1
71	Метание теннисного мяча, развитие выносливости	1
72	Метание теннисного мяча, развитие выносливости. Подвижная игра "Мяч по кругу"	1
73	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Подвижная игра "Гонка мячей"	1
74	Развитие выносливости и быстроты. Игра - эстафета с мячами.	1
75	Развитие выносливости и быстроты. "Веселые старты"	1
76	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. Виды ходьбы и бега. П.И. "Салки"	1
77	Бег с ускорением. 30 метров и 60 метров. Стартовый разгон.	1
78	Высокий старт. развитие скоростной выносливости. бег 300	1
79	Техника прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.	1
80	Контроль за развитием двигательных качеств (челночный бег 4 х 9 м)	1
81	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание на низкой перекладине.	1
82	Поднимание туловища из положения лежа, специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.	1
83	Контроль за развитием двигательных качеств. Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте. Подвижная игра «удочка»	1
84	Кроссовая подготовка. Что такое плавание. Виды плавания.	1
85	Кроссовая подготовка. Физические качества развивающиеся во время плавания.	1
86	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой,	1

	метание в цель. Спортивные способы плавания	
87	Развитие быстроты, бег с ускорением 30 метров.Передача волейбольного мяча и его ловля	1
88	Развитие общей выносливости. Бег 1000 метров без учета времени	1
89	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	1
90	Круговые эстафеты до 20 м	1
91	Развитие общей выносливости. Шестиминутный бег.	1
92	Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»	1
93	Эстафеты и подвижные игры	1
94	Совершенствование изученных игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»	1
95	Игра - эстафета и изученные подвижные игры	1
96	Развитие выносливости и быстроты.Игра - эстафета с мячами.	1
97	Развитие выносливости и быстроты. "Веселые старты"	1
98	Развитие выносливости и быстроты.Игра - эстафета с мячами.	1
99	Развитие выносливости и быстроты. "Веселые старты"	1
	Итого:	99 часов

**Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура
2 класс-102 часа, 3 часа в неделю**

№	Тема	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Комплекс ОРУ. Ходьба. Бег	1
2	Разновидности ходьбы.Бег с ускорением.Комплекс ОРУ. Совершенствование строевых упражнений. Развитие выносливости в медленном 2-х мин. беге.Подвижная игра «Ловишка»	1
3	Развитие скоростных способностей, совершенствование строевых упражнений. Развитие скорости в беге с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки »	1
4	Контроль за развитием двигательных качеств:челночный бег 3x10м. Разучивание игры «Пустое место»	1
5	Объяснение понятия «пульсометрия». Техника эстафетного бега.Подвижная игра «Вызов номеров».	1
6	Развитие внимания,координации,за развитием двигательных качеств:прыжок в длину с места.Подвижная игра «Кто дальше прыгнет»ориентировки в пространстве.	1
7	Техника прыжка в длину с прямого разбега.Подвижная игра «Пятнашки в парах»	1
8	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 3-5 шагов с прямого разбега. Подвижная игра «Белые медведи»	1
9	Техника метания малого мяча в цель с трех шагов и с разбега из-за головы. Подвижная игра «Точно в мишень»	1
10	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча в цель. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника». Основы знаний: взаимосвязь физических упражнений с трудовой деятельностью человека.	1
11	Метание малого мяча на дальность. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах. Подвижная игра "Перестрелка"	1

12	Развитие выносливости в беге в медленном темпе по пересеченной местности. Разучивание специальных беговых упражнений.	1
13	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы. Челночный бег с учетом времени. Подвижная игра "Третий лишний!"	1
14	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 6 минут. Прыжок через короткую скакалку за 1 минуту	1
15	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Правила выполнения упражнений с мячом. ОРУ с мячами.	1
16	Совершенствование бросков и ловли мяча в парах. Подвижные игры «Вызов номеров», "Мяч среднему"	1
17	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. ПИ «Охотники и утки», «Рыбаки и рыбки».	1
18	Совершенствование броска и ловли мяча в парах и тройках. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты, ведения мяча в движении.	1
19	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. Передача мяча на месте. Подвижная игра «Мяч среднему»	1
20	Ведение мяча на месте, по прямой в движении. Передача мяча в парах, тройках разным способом. П.И«Мяч среднему»	1
21	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра - эстафета с мячами	1
22	Ведение мяча с изменением направления - по кругу. Подвижная игра "Салки"	1
23	Бросок мяча по мишени. Передача мяча в парах, тройках на месте. Подвижная игра "Метко в цель"	1
24	Игра – эстафета с использованием изученных элементов : ведение, передача, броски мяча.	1
25	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей. Строевые упражнения (перестроение по двое в шеренге и колонне)	1
26	Техника безопасности на уроках гимнастики. Группировки. Техника выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки	1
27	Лазанье по канату. Строевые упражнения на месте и в движении. Подвижная игра "Совушка"	1
28	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Подвижная игра «Волна!»	1
29	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра "Третий лишний"	1
30	Техника опорного прыжка в упор присев и соскок прогнувшись	1
31	Опорный прыжок. Лазанье и перелазанье	1
32	Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях	1
33	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством акробатических упражнений	1
34	Совершенствование упражнений акробатики из положения лежа на спине	1

	(стойка на лопатках согнув и выпрямив ноги, кувырок вперед в группировке)	
35	Строевые упражнения. Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах- на низкой перекладине (Вис прогнувшись и вис согнувшись) Строевые упражнения. Подвижная игра «Салки»	1
36	Упражнения в висах (вис на согнутых руках, стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. Гимнастическая полоса препятствий. Строевые упражнения. П.И. «Перестрелка»	1
37	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из вися лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики)	1
38	Совершенствование строевых упражнений передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Лазанье и перелазанье	1
39	Ознакомление с видами физических упражнений. (подводящие, общие развивающие, соревновательные). Физические упражнения, их отличие от естественных движений	1
40	Танцевальные гимнастические упражнения. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. П.И. «Прокати быстрее мяч»	1
41	Совершенствование выполнения упражнений в висах и упорах. Подвижная игра «Волна»	1
42	Развитие внимания, ловкости и координации. в эстафете «Веревочка под ногами»	1
43	Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений. Гимнастическая эстафета	1
44	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде обучающихся на занятиях лыжной подготовки	1
45	Построение с лыжами и без лыж. Правила переноски лыж. Переход к месту занятий. Совершенствование ходьбы на лыжах.	1
46	Совершенствование ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1км со средней скоростью.	1
47	Совершенствование ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1км	1
48	Знания о физической культуре: «Возникновение первых спортивных соревнований» Совершенствование техники скользящего шага на лыжах без палок. П.И. «Быстрый лыжник»	1
49	Обучение поворотам переступанием на месте и при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	1
50	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. ПИ «Кто дальше прокатится»	1
51	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	1
52	Совершенствование техники изученных элементов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах. П.И «Проехать через ворота»	1
53	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода П.И.«Подними предмет»	1
54	Обучение поворотам на лыжах на месте и в движении. Совершенствование подъема на лыжах .П.И.«Подними предмет»	1

55	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток. Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии»	1
56	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры ««Спуск с поворотом»	1
57	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на ЧСС. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема. П.И. «Ворота»	1
58	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Круговая эстафета с этапом 500 м.	1
59	Спуск со склона. Подъем ступающим шагом. Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	1
60	Прохождение дистанции 1000 метров с учетом времени Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах со средней скоростью	1
61	Совершенствование спуска в основной стойке.	1
62	П.И. «Кто дальше прокатится» Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок.	1
63	П.И «Подними предмет» Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без	1
64	П.И. «Затормози до линии» Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1км со средней скоростью	1
65	Эстафета «Быстрый лыжник». Совершенствование техники изученных элементов	1
66	Совершенствование техники изученных элементов	1
67	Совершенствование техники изученных элементов	1
68	Совершенствование техники изученных элементов	1
69	Правила безопасности на уроках спортивных игр, с мячами в спортивном зале. Подвижная игра «Неудобный бросок»	1
70	Прием и передача мяча в парах на месте. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища	1
71	Совершенствование бросков мяча через сетку. Прием и передача мяча в движении. П.И.«Перекинь мяч»	1
72	Прием и передача мяча во встречных колоннах. Совершенствование ловли высоко летящего мяча.	1
73	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Волна»	1
74	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Волна»	1
75	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. П. И. «Перестрелка», «Мяч среднему»	1
76	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	1

	ОРУ с набивными мячами.	
77	Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол. Передача мяча через сетку.	1
78	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче мяча в игре в пионербол.	1
79	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в равномерном темпе до 5 минут. Специальные беговые упражнения.	1
80	Высокий старт. Стартовый разгон. развитие скоростно-силовых качеств. Бег 300 м. с ускорением	1
81	Развитие выносливости. Шестиминутный бег. П.И. "Салки"	1
82	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (д.), подтягивания на перекладине (м.). ПИ «Коньки-горбунки»	1
83	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	1
84	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	1
85	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. ПИ «Салки- догонялки»	1
86	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	1
87	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	1
88	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	1
89	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	1
90	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	1
91	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1
92	Развитие скоростных качеств в беге на 30м с высокого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	1
93	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке	1
94	Медленный бег до 1000м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.	1
95	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. ПИ «За мячом противника»	1
96	Медленный бег до 1000м. Контроль пульса. ПИ «Горячая картошка»	1
97	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 500м. Игра в пионербол	1
98	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча.	1
99	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». ПИ «Вызов номеров»	1
100	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)	1
101	Совершенствование специальных беговых упражнений. Игра в мини-	1

	футбол	
102	Подведение итогов учебного года Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	1
	Итого:	102 часа

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»

Класс- 102 часа в год, 3 часа в неделю

№	Тема	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки - догонялки»	1
2	Высокий старт. Бег с ускорением. Развитие выносливости в медленном 2-х мин. беге. Подвижная игра «Ловишка»	1
3	Общеразвивающие упражнения в движении. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. игра «Салки с домом»	1
4	Техника бега на короткие дистанции: бег 30м. Подвижная игра «Белые медведи»	1
5	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30м. Развитие скоростных способностей	1
6	Особенности развития ФК у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лиса и куры»	1
7	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1
8	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно- силовых качеств в прыжке в длину с прямого разбега.	1
9	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»	1
10	Оценка уровня развития физических качеств . Метание малого мяча с места на дальность	1
11	Контроль за развитием двигательных качеств. Бросок набивного мяча на дальность. Подвижная игра " Снайпер"	1
12	Обучение специальным беговым упражнениям. Бег по пересеченной местности до 6 минут. Подвижная игра "Салки"	1
13	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижная игра "Мяч среднему"	1
14	ОРУ с мячами на месте и в движении. Подвижная игра «Кто обгонит». Основы знаний по физической культуре "Происхождение спортивной игры баскетбол"	1
15	с мячами на месте и в движении. Ведение мяча на месте. Подвижные игры: «Наступление», «Метко в цель»	1
16	Ведение мяча на месте и с продвижением вперед. Веселые старты «быстрее, выше, сильнее»	1
17	Бросок мяча в цель, по мишени. Подвижные игры «Вызов номеров», «защити товарища»	1
18	Прием, передача и прокат мяча. Подвижные игры «Попади в цель», "Снайпер"	1
19	Прием, передача и прокат мяча в парах на месте, с отскоком о пол. Подвижная игра "Мяч среднему"	1
20	Ведение мяча при передвижении приставным шагом (левым боком-правой	1

	рукой; правым боком-левой рукой). Прием и передача мяча от груди двумя руками.	
21	Прием и передача мяча из -за головы двумя руками на месте в парах. Игра "Гонка мячей по кругу".	1
22	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча произвольным способом. Бросок мяча в цель	1
23	Бросок мяча по мишени. Передача мяча в парах, тройках на месте. Подвижная игра "Метко в цель"	1
24	Игра – эстафета с использованием изученных элементов : ведение, передача, броски мяча.	1
25	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	1
26	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Подвижная игра "Третий лишний"	1
27	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование техники кувырка вперед	1
28	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами».	1
29	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимн.палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимн.палками. Подвижная игра «Удочка»	1
30	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Подвижная игра "Салки"	1
31	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках, "Равновесие". Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки	1
32	Совершенствование техники выполнения акробатических соединений : кувырок вперед, «стойка на лопатках», "Равновесие", "Мост". Подвижная игра. "Салки"	1
33	Совершенствование выполнения упражнения обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.	1
34	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.	1
35	Развитие координации в ходьбе по гимнастической скамейке. Игра на внимание «Класс, смирно!»	1
36	Правила выполнения упр. с мячом. Обучение ОРУ с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	1
37	Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений. Гимнастическая эстафета	1
38	Совершенствование выполнения упражнений в висах и упорах. Подвижная игра «Волна	1
39	Совершенствование техники опорного прыжка способом "согнув ноги". Висы и упоры.	1
40	Совершенствование техники опорного прыжка способом "согнув ноги". Висы и упоры	1
41	Танцевальные гимнастические упражнения. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. П.И. «Прокати быстрее мяч»	1
42	Совершенствование строевых упражнений передвижение в колонне с	1

	разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Лазанье и перелазанье	
43	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучению движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью	1
44	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра «Перестрелка»	1
45	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	1
46	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах	1
47	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками	1
48	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. ПИ «Кто дальше прокатится»	1
49	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»	1
50	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на ЧСС. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема	1
51	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время.	1
52	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. ПИ «Прокатись через ворота	1
53	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. ПИ «Подними предмет» Повороты переступанием на месте	1
54	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью. Преодоление дистанции 2000 метров.	1
55	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. П.И. «Ворота»	1
56	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	1
57	Совершенствование техники изученных элементов	1
58	Совершенствование техники изученных элементов	1
59	Совершенствование техники изученных элементов	1
60	Совершенствование техники изученных элементов	1
61	Совершенствование техники изученных элементов	1
62	Совершенствование техники изученных элементов	1
63	Совершенствование техники изученных элементов	1
64	Совершенствование техники изученных элементов. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью 800 метров	1
65	Игра - эстафета на лыжах с использованием изученных ходов	1

66	Игра - эстафета на лыжах с использованием изученных ходов	1
67	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
68	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	1
69	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»	1
70	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	1
71	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	1
72	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1
73	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче мяча в игре в пионербол.	1
74	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	1
75	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче мяча в игре в пионербол.	1
76	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол	1
77	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол.	1
78	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
79	Техника высокого старта. Бег с ускорением 30 и 60 м.	1
80	Метание малого мяча в цель на дальность и точность	1
81	Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1
82	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из вися лежа (д.), подтягивания на перекладине (м.). ПИ «Коньки- горбунки»	1
83	Обучение дыхательным упражнениям по методике А.Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие игры «Заморозки»	1
84	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	1
85	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения на спине за 30сек. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1
86	Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. ПИ «Салки- догонялки»	1
87	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	1

88	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	1
89	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10м. Совершенствование прыжков через короткую скакалку.	1
90	Развитие скоростных качеств в беге на 30м с высокого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	1
91	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м.	1
92	Медленный бег до 1000м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости	1
93	Медленный бег до 1000м. Контроль пульса. ПИ «Горячая картошка»	1
94	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м. Игра в пионербол	1
95	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	1
96	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». ПИ «Вызов номеров»	1
97	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)	1
98	Подвижные и спортивные игры по выбору.	1
99	Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Игра в мини-футбол.	1
100	Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Игра в мини-футбол.	1
101	Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Игра в мини-футбол.	1
102	Подведение итогов учебного года. Совершенствование изученных подвижных игр.	1
	Итого:	102 часа

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»

4 класс-102 часа, 3 часа в неделю

№	Тема	Кол-во часов
1	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание ОРУ для УГ. ПИ «Салки»	1
2	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400м. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»	1
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30м (скорость)	1
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII – XIX вв. Игра – эстафета «За мячом противника»	1
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого	1

	старта	
7	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 м	1
8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	1
9	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»	1
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. ПИ «Волк во рву»	1
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега. ПИ «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1
12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»	1
13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Подтягивание на перекладине. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами	1
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	1
15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног	1
16	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»	1
17	Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». ПИ «Удочка».	1
18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»	1
19	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в ОРУ. ПИ «Перестрелка»	1
20	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъём туловища за 30сек.	1
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания	1
22	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики.	1
23	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	1
24	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики – воробушки»	1
25	Обучение перемаху из вися стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка»	1
26	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. ПИ «Перемена мест»	1
27	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из	1

	виса лежа (девочки) и подтягивание на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырка вперед. ПИ «Перемена мест»	
28	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки	1
29	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища на спине). ПИ «Кто быстрее?»	1
30	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. ПИ «Салки с мячом»	1
31	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»	1
32	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. ПИ «Передал-садись»	1
33	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. ПИ «Мяч соседу»	1
34	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. ПИ «Бросок мяча в колонне»	1
35	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «тройках». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч соседу»	1
36	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол.	1
37	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра мини-баскетбол	1
38	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра мини-баскетбол	1
39	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	1
40	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. ПИ «Мяч среднему». Игра мини-баскетбол	1
41	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра мини-баскетбол	1
42	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину	1
43	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра мини-баскетбол	1
44	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. ПИ «Вышибалы двумя мячами»	1
45	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча	1
46	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей	1
47	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через	1

	ворота»	
48	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	1
49	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	1
50	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможение «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»	1
51	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м	1
52	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции	1
53	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1
54	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000м	1
55	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000м на время	1
56	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж	1
57	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах	1
58	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «выстрел в небо»	1
59	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в "пионербол"	1
60	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в "пионербол"	1
61	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в "пионербол".	1
62	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	1
63	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя передача с собственным подбрасыванием; -прием снизу и передача после набрасывания партнером	1
64	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в "пионербол"	1
65	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в "пионербол"	1
66	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; - прием и передача мяча после подачи партнером	1
67	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	1
68	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	1
69	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах	1

70	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола	1
71	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола	1
72	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе	1
73	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом»	1
74	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. ПИ «Заморозки»	1
75	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки»	1
76	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»	
77	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Пустое место»	1
78	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см: (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). ПИ «Мышеловка»	1
79	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. ПИ «Охотники и утки»	1
80	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойках на руках с опорой на стену. ПИ «Вышибалы»	1
81	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). ПИ «Вышибалы»	1
82	Обучение упражнениям на перекладине в связке. развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. ПИ «Вышибалы»	1
83	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой: развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики	1
84	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. ПИ «Третий лишний»	1
85	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат)	1
86	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств; броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации	1
87	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики	1
88	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10м.	1
89	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств в беге на 30м	1
90	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. ПИ «Охотники и утки»	1

91	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу.	1
92	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол	1
93	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол.	1
94	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м	1
95	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000м	1
96	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»	1
97	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	1
98	Совершенствование специальных беговых упражнений. Игра в мини - футбол.	1
99	Совершенствование специальных беговых упражнений. Игра в мини - футбол.	1
100	Совершенствование специальных беговых упражнений. Игра в мини - футбол.	1
101	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	1
102	Итоговый урок четверти. Игра - эстафета с использованием изученных элементов	1
	Итого:	102 часа