

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРАВОСЛАВНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЛЕСТВИЦА»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
 Ж.В.Шрамко  
Приказ № 064  
от « 1 » сентября 2020 г.



Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»

1- 4 класс  
начальное общее образование  
(ФГОС начального общего образования)

Количество часов - 270 (1 час в неделю)

Составитель: Горбунов Евгений Олегович, учитель физической культуры

2020 – 2021 учебный год

# ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## 1-4 КЛАССЫ

### Пояснительная записка

Рабочая программа составлена с опорой на авторскую программу Ляха В. И. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы – М.: Просвещение 2015

По учебному плану на изучение физкультуры в 1-4 классах выделяется 270 часов (всего 33 учебных недели в 1 классе и 34 учебных недели во 2-4 классах; 1 класс – 2 часа в неделю, 2 класс – 2 часа в неделю, 3 класс – 2 часа в неделю, 4 класс – 2 часа в неделю). Кроме того, дополнительный час на физическую культуру выделяется в рамках внеурочной деятельности (программы «Быстрый. Ловкий. Умелый» для 1-4 классов).

### Раздел 1. Планируемые результаты освоения предмета

#### *Личностные результаты:*

*У выпускника будут сформированы:*

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- установка на здоровый образ жизни;

*Выпускник получит возможность для формирования:*

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

#### **Метапредметные результаты**

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

*Выпускник научится:*

- принимать и сохранять учебную задачу;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### ***Познавательные универсальные учебные действия***

*Выпускник научится:*

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

*Выпускник научится:*

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты:**

*В результате изучения темы «Легкоатлетические упражнения»*

*Обучающийся научится:*

- различным способам ходьбы, бега;
- выполнять основные движения в прыжках, прыжках в длину, с места;
- выполнять основные движения в метании мяча в цель и на дальность;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений, ОРУ;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- универсальным умениям по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений;
- бегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом; выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м).

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- возможности 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;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

*В результате изучения темы «Гимнастика с элементами акробатики»*

*Обучающийся научится:*

- кувыркам вперед и назад;
- лазанью по наклонной и горизонтальной скамейке различными способами; строевым упражнениям, перестроениям на месте и в движении;
- упражнениям в висе стоя и лежа;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации;
- осваивать технику разучиваемых акробатических и гимнастических упражнений; соблюдению правил техники безопасности при выполнении заданий.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять более сложные технические действия, недоступные другим ученикам; составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

*В результате изучения темы «Подвижные игры»*

*Обучающийся научится:*

- соблюдению правил техники безопасности при выполнении заданий;
- выполнять основные требования к одежде и обуви во время занятий;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; возможности бережно обращаться с инвентарем и оборудованием.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами баскетбола, пионер бола, мини-футбола;
- описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

### ***Знания о физической культуре***

*Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

*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 упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

*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, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных 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 волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## **Раздел 2. Содержание программы учебного предмета**

Содержание учебного материала в предлагаемой программе состоит из двух частей: базовой и вариативной. Базовая часть составляет основу Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Учебный материал базовой части распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» представлено в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности учащихся.

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Программный материал по легкой атлетике содержит беговые и прыжковые упражнения, упражнения в метании.

В разделе «Подвижные и спортивные игры» дается перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в футбол, волейбол и баскетбол.

Раздел «Гимнастика с основами акробатики» содержит строевые и акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения прикладного характера.

Вариативная часть программы обусловлена необходимостью учета особенностей работы школы, наличия материально-технической базы, содержания третьего урока и др. Время, выделенное на эту часть, в зависимости от условий может быть использовано и на углубленное освоение тем базовой части программы.

## **Раздел 2. Содержание программного материала (базовая часть)**

1 класс

### **Знания о физической культуре**

Физические упражнения, их отличие от естественных двигательных действий. Возникновение физической культуры и спорта. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Двигательный режим ученика начальной школы. Одежда ученика во время занятий физической культурой. Режим дня и личная гигиена. Основные части тела. Основные линии спортивного зала.

### **Способы физкультурной деятельности**

Составление режима дня. Выполнение оздоровительных занятий в режиме дня, комплекса упражнений для развития мышц туловища, гимнастики для глаз, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок.

### **Физическое совершенствование**

#### **Легкая атлетика**

Теоретические сведения

Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Дыхание при ходьбе и беге.

Навыки и умения

*Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки.* Ходьба широким свободным шагом. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с движениями руками. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба на носках с различным положением рук и различными движениями руками. Ходьба на пятках, на внешней стороне стоп. Ходьба в приседе. Ходьба с преодолением простейших препятствий. Ходьба с высоким подниманием бедра. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег в чередовании с ходьбой. Бег по кругу, по размеченным участкам дорожки. Бег с изменением направления, длины шагов. Бег с преодолением 2-3 простейших препятствий. Челночный бег 3x5 и 3x10 м. Бег с ускорением. Равномерный медленный бег.

Высокий старт с последующим ускорением. Старт из различных исходных положений.

*Прыжковые упражнения.* Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в движении правым и левым боком, с различными положениями рук. Прыжки с поворотами на

90°. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой. Прыжки на горку матов. Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления. Прыжки в высоту и в длину с места.

**Метания.** Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2x2 м) из-за головы правой и левой рукой с расстояния 3-4 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м на дальность отскока от стены, через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками снизу вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

### **Подвижные игры**

Теоретические сведения

Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила проведения игр. Гигиенические требования к местам проведения игр.

Разнообразные игры (игры разных народов, игры на развитие физических качеств): быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы и качеств личности: активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д., игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта).

Эстафеты, эстафеты с предметами.

Характеристика видов деятельности обучающихся.

Участвовать в подвижных играх, соблюдать их правила. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Взаимодействовать в парах и группах. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения. Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.

Упражнения с резиновым мячом в парах на месте: передачи от груди, снизу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола.

### **Элементы спортивных игр**

**Волейбол (пионербол).** Броски и ловля легкого резинового мяча в парах и тройках. Перебрасывание через сетку.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технические действия из спортивных игр.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выполнять разученные технические приемы спортивных игр в стандартных и вариативных (игровых) условиях.

Развивать физические качества. Основные положения с мячом (резиновым или волейбольным). Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания, повороты). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ходьба с бросками и ловлей мяча двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча из-за головы вверх (в стену) и ловля двумя руками у лица (над головой). Броски мяча вверх и ловля двумя руками над головой после поворота на 90°, 180°, 360°. Броски и ловля мяча двумя руками у лица (над головой) в парах в различных исходных положениях.

## Элементы спортивных игр

### **Волейбол**

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. История волейбола в России. Инвентарь для игры в волейбол.

Навыки и умения

Основные положения с мячом (резиновым или волейбольным). Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания, повороты). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ходьба с бросками и ловлей мяча двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча из-за головы вверх (в стену) и ловля двумя руками у лица (над головой). Броски мяча вверх и ловля двумя руками над головой после поворота на 90°, 180°, 360°. Броски и ловля мяча двумя руками у лица (над головой) в парах в различных исходных положениях.

### **Баскетбол**

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности при выполнении упражнений с мячом.

Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания, повороты). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ходьба с бросками и ловлей мяча двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Передачи мяча двумя руками снизу в парах на расстоянии 3 м. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча в движении шагом правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Остановка в движении по звуковому сигналу. Броски мяча в цель (щит, мишень, обруч).

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Название гимнастического инвентаря и оборудования.

Навыки и умения

*Строевые упражнения.* Основная стойка. Построение в шеренгу и в колонну по одному. Равнение в колонне в затылок. Равнение в шеренге по носкам. Выполнение команд: «Разойдись!», «В шеренгу становись!», «В колонну становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Повороты на месте направо, налево переступанием и прыжком. Передвижение в колонне по одному. Ходьба в обход. Перестроение в круг из шеренги. Построение по заранее установленным местам. Построение в колонну по три. Размыкание на вытянутые вперед руки. Размыкание на вытянутые в стороны руки.

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения без предметов в исходном положении лежа, сидя, стоя (движения рук, ног, туловища, головы). Упражнения с позами птиц, животных, спортсменов. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения с предметами (большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом, обручем, флажками, кубиками и др.). Упражнения на гимнастических скамейках.

*Акробатические упражнения.* Упоры (присев, стоя, лежа и др.). Седы (ноги врозь, на пятках и др.). Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Группировка. Перекаты в группировке (назад и вперед, вправо и влево). Сочетание элементов.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине.* Вис на согнутых руках. Вис согнувшись. Смешанные висы: присев, стоя, лежа, на одной, на двух.

*Опорный прыжок.* Вскок в упор стоя на коленях, в упор присев на горку из гимнастических матов.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Лазанье по гимнастической скамейке, установленной под углом 20°, одноименным и разноименным способами в упоре стоя на коленях вверх и вниз. Перелезание через препятствие (стопку матов) высотой 60-70 см. Подлезание под препятствие (гимнастического козла, коня). Ползание по-пластунски. Ползание по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь. Преодоление полосы из 2-3 препятствий, которая включает ползание, лазанье и подлезание в различных сочетаниях.

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук, приставными шагами, на носках, с перешагиванием мячей (небольших предметов). Ходьба по напольному бревну.

*Танцевальные движения.* Ходьба под музыку. Ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках. Приставной шаг вперед. Шаг с подскоком. Простейшее сочетание изученных танцевальных шагов

### Уровень физической подготовленности:

Мальчики:

№ п/п	Контрольные упражнения	УРОВЕНЬ				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1	Бег 30 м, с	5,6 и <	5,7-6,1	6,2 - 6,7	6,8 - 7,4	7,5 и >
2	Бег 1000 м, мин. и с	6,00 и <	6,01 -6,34	6,35 - 7,09	7,10-7,55	7,56 и >
3	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	14 и >	11-13	8-10	5-7	4 и <
4	Прыжок в длину с места, см	130 и >	117-129	104-116	88 - 103	87 и <
5	Наклон вперед из положения сидя, см	+9 и >	+7-8	+4-6	+2-3	1 и <
6	Челночный бег 3x10 м, с	9,9 и <	10,0-10,3	10,4-10,8	10,9-11,1	11,2 и >

Девочки:

№ п/п	Контрольные упражнения	УРОВЕНЬ				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1	Бег 30 м, с	6,0 и <	6,1 - 6,5	6,6 - 7,0	7,1-7,7	7,8 и >
2	Бег 1000 м, мин. и с	6,10 и <	6,11-6,45	6,46 - 7,20	7,21-7,59	8,00 и >
3	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	12 и >	9-11	6-8	3-5	2 и <
4	Прыжок в длину с места, см	123 и >	111-122	99-110	85-98	84 и <
5	Наклон вперед из положения сидя, см	+12 и >	+9-11	+6-8	+3-5	2 и <
6	Челночный бег 3x10 м, с	10,2 и <	10,1 -10,5	10,6-11,1	11,2-11,6	11,7 и >

### Раздел 3. Тематическое планирование

№ п.п	Вид программного материала	общее количество на изучение / количество контрольных упражнений (тест)			
		I	II	III	IV
<b>1</b>	<b><i>Знания о физической культуре (темы изучаются в течение года)</i></b>				
<b>2</b>	<b><i>Способы физкультурной деятельности (темы изучаются в течение года)</i></b>				
<b>3</b>	<b><i>Физическое совершенствование</i></b>				
3.1	<b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i></b> – комплексы физических упражнений (темы изучаются в течение года)				
3.2	<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i></b> – легкая атлетика – гимнастика с основами акробатики – подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол) – подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбол)	25 / 4 16 / - 15 / - 10 / -	26 / 7 16 / - 16 / - 10 / -	26 / 7 16 / - 16 / - 10 / -	26 / 5 16 / - 16 / - 10 / -
<b>Всего</b>		<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

**Календарно-тематическое планирование  
1 класс**

№ урока	Содержание	Дата проведения		корректировка рабочей программы
		по плану (№ учебной недели)	по факту (дата)	
	<b>Легкая атлетика (18 часов)</b>			
1	Инструктаж. Правила поведения в спортзале и ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в длину с места	1		
2	Строевые упражнения. Команды: «Равняйся! Смирно!» Т/в прыжка в длину с места	1		
3	Т/в бега на 30 м и прыжка в длину с места	2		
4	Т/в бега на 30 м. Тест: прыжок в длину с места	2		
5	Т/в метания мяча в цель и бега на 30 м	3		
6	Т/в метания мяча в цель. Тест: бег 30 м	3		
7	Т /в метания мяча в цель, подтягивания в висе и поднимание туловища	4		
8	Бег на 500м. Тест: подтягивание в висе, поднимание туловища	4		
9	Движения в ходьбе, беге, прыжки на одной, двух ногах, т/в бега на 500 м	5		
10	Игра «Два мороза». Тест: бег 500	5		
11	ТБ на уроках с мячами. Т/в ловли мяча на месте	6		
12	Основные движения в ходьбе, беге, т/в ловли мяча на месте	6		
13	Т/в ведения и ловли мяча на месте	7		
14	Т/в ведения и ловли мяча на месте	7		
15	Т/в передачи мяча от груди двумя руками и ведения мяча	8		
16	Передача мяча от груди двумя руками, ведение на месте и ловля мяча	8		
17	Передача мяча от груди двумя руками, ведение на месте и ловля мяча	9		
18	Передача мяча от груди двумя руками, ведение на месте и ловля мяча	9		
	<b>Гимнастика (16 часов)</b>			
19	ТБ на уроке гимнастики. Правильная и неправильная осанка. Основные виды гимнастических упоров.	10		
20	Распорядок дня. Т/в основных видов гимнастических упоров.	10		
21	Т/в упражнений для профилактики нарушения осанки. Учет: т/в основных видов гимнастических упоров.	11		
22	Упражнения на развитие гибкости. Т/в седов и приседов.	11		
23	Организующие команды и приёмы, основные признаки правильной и	12		

	неправильной осанки. Т/в седов и приседов.			
24	Составление комплекса утренней зарядки. Учет: т/в седов и приседов.	12		
25	Т/в упражнений на развитие координации движений. Основные виды положений лежа.	13		
26	Основные исходные положения (стойки). Положения лежа.	13		
27	Организующие команды и приемы, основные признаки правильной осанки. Учет: основные виды положений лежа.	14		
28	Т/в перекатов в группировке. Эстафета.	14		
29	Упражнения на развитие гибкости. Т/в перекатов в группировке.	15		
30	Организующие команды и приемы, комплекс ОРУ. Учет: т/в перекатов в группировке.	15		
31	Т/в преодоления полосы препятствий.	16		
32	Преодоление полосы препятствий. Эстафета с предметами	16		
33	ТБ на уроке гимнастики, признаки правильной и неправильной осанки. Т/в основных видов гимнастических упоров.	17		
34	Распорядок дня. Основные виды гимнастических упоров.	17		
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол) (15 часов)</b>			
35	ТБ на уроке подвижных и спортивных игр. Правила в игре, их значение. Игра «К своим флажкам»	18		
36	Олимпийские игры, их история. Игра «Лиса и куры»	18		
37	ТБ на уроке с мячом. Т/в стойки игрока Перестроения, передвижения в стойке.	19		
38	Передвижения и перестроения в стойке. Игра «Два мороза».	19		
39	Т/в подбрасывания мяча и ловли после отскока. Игра «Кто дальше бросит»	20		
40	Передвижения в стойке, отбрасывание мяча и ловля после отскока	20		
41	Подбрасывание мяча и ловля после отскока. Т/в ловли мяча после отскока от пола в парах	21		
42	Ловля мяча после отскока от пола в парах. Учет: т/в передвижения в стойке	21		
43	Ловля мяча после отскока от пола в парах. Т/в передачи и ловли мяча в парах	22		
44	Передача и ловля мяча в парах. Игра «Прыгающие воробушки»	22		
45	ТБ на уроке с мячом. Т/в стойки игрока	23		
46	ТБ на уроке с мячом. Перестроения, передвижения в стойке	23		
47	Т/в стойки игрока; передвижения в стойке, перестроения	24		
48	Передвижения в стойке, подбрасывание мяча и ловля после отскока. Игра «Метко в цель»	24		

49	Подбрасывание мяча и ловля после отскока. Т/в ловли мяча после отскока от пола в парах	25		
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбол) (10 часов)</b>			
50	ТБ на уроке с мячом. Т/в подбрасывание мяча и ловля его после поворота на 360°	25		
51	ТБ на уроке с мячом. Подбрасывание мяча и ловля его после поворота на 360°. Игра «Караси и щука»	26		
52	Подбрасывание мяча и ловля его после поворота на 360°. Игра «Пятнашки»	26		
53	Гигиенические требования к местам проведения игр. Учет: т/в подбрасывания мяча и ловля его после поворота на 360°	27		
54	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Т/в бросков мяча в стену и ловли его двумя руками после отскока от пола с лёта	27		
55	Комплекс ОРУ с мячом, бросок мяча в стену и ловля его двумя руками с лёта. Игра «Точный расчет»	28		
56	Т/в броска мяча в стену и ловли его двумя руками с лёта. Владение мячом в подвижной игре	28		
57	Организующие команды и приемы. Учет: т/в броска мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лёта	29		
58	ТБ на уроках игры с мячом. Т/в бросков мяча вверх и ловля его двумя руками над головой после поворота	29		
59	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками над головой после поворота	30		
	<b>Легкая атлетика (7 часов)</b>			
60	ТБ на уроках легкой атлетики. Т/в подтягивания в висе (м), поднятие туловища (д).	30		
61	Режим дня и личная гигиена человека. Т/в прыжка в длину с места, прыжки через скакалку.	31		
62	Правильное дыхание во время ходьбы и бега. Т/в броска набивного мяча на дальность снизу.	31		
63	Техника бега 30 м с высокого старта. Тест: подтягивание в висе (м), поднятие туловища (д).	32		
64	Прыжки в длину с места, прыжки многоскоки. Техника бега 30 м с высокого старта.	32		
65	Техника бега 30 м с высокого старта. Тест: т/в прыжка в длину с места.	33		
66	Итоговый урок. Эстафета «Веселые старты»	33		

## Раздел 2. Содержание учебного курса (базовая часть)

### 2 класс

#### Знания о физической культуре

История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Что такое индивидуальные потребности в физических упражнениях и отдыхе. Активный отдых во внеурочное время и его значение для здоровья и работоспособности. Влияние физических упражнений на осанку. Значение утренней гимнастики. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Закаливание организма.

#### Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней гимнастики. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Измерение длины и массы тела.

#### Физическое совершенствование

##### Легкая атлетика

Теоретические сведения

Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Оздоровительное значение медленного бега.

Навыки и умения

*Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки.* Ходьба широким свободным шагом. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба с различными положениями рук и движениями руками. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба спиной вперед, правым и левым боком. Ходьба в приседе. Ходьба скрестными шагами. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег в чередовании с ходьбой. Бег с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег с преодолением 2-3 простейших препятствий. Челночный бег 3x5 и 3x10 м. Бег с ускорением. Равномерный медленный бег.

Низкий старт с последующим ускорением. Старт из различных исходных положений

*Прыжковые упражнения.* Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) с различными движениями и положениями рук. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки с поворотами на 90 и 180°. Прыжки по разметкам. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой. Прыжки с высоты до 40 см на мягкость приземления. Прыжки с доставанием подвешенных предметов с места и с небольшого разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину и высоту с 4-5 шагов разбега. Двойной и тройной прыжок с места.

*Метания.* Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2x2 м) из-за головы правой и левой рукой с расстояния 4-5 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками снизу вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

##### Подвижные игры

Теоретические сведения

Техника безопасности при проведении подвижных игр. Влияние игр на развитие человека. Старинные народные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики

Игры: «Что изменилось?», «Не оступись», «Отгадай, чей голосок?», «Посадка картофеля», «Веревочка под ногами», «День и ночь», «Совушка», «Через холодный ручей», «Музыкальные змейки», «Невод».

Эстафеты: Линейные эстафеты с лазаньем, ползанием, подлезанием и перелезанием. Встречные и линейные эстафеты с предметами.

На материале легкой атлетики

Игры: «Третий лишний», «Два мороза», «Пустое место», «Прыжки по полоскам», «Прыгающие воробушки», «Лиса и куры», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Космонавты», «Салки».

Эстафеты: Линейные и встречные с бегом, прыжками и метанием.

На материале спортивных игр

*Волейбола*

Игры: «Мяч соседу», «Мяч водящему», «Послушный мяч», «Точный расчет», «Охотники и утки», «Гонка мячей», «Играй, играй, мяч не теряй», «Собачки», «У кого меньше мячей?», «Догони мяч».

Эстафеты: Встречные и линейные эстафеты с предметами, с ловлей и передачей мяча.

*Баскетбола*

Игры: «Мяч водящему», «Метко в цель», «Послушный мяч», «Точный расчет», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Круговая охота», «Передал - садись», «25 передач», «Больше передач».

Эстафеты: Встречные и линейные эстафеты с мячом, с ловлей и передачей мяча, с ведением мяча, с броском мяча в щит.

### Элементы спортивных игр

*Волейбол*

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Оборудование площадки для игры в волейбол. Цель игры в волейбол.

Навыки и умения

Броски и ловля мяча на месте и в движении. Броски мяча вверх и ловля двумя руками у лица (над головой) после поворота на 90°, 180°, 360°. Броски мяча вверх и ловля двумя руками у лица (над головой) в парах в различных исходных положениях. Стойка игрока. Передвижение игрока в стойке. Броски мяча из-за головы вверх (в стену) и ловля двумя руками у лица (над головой) на месте, с шагом вперед (в сторону), с продвижением в высокой (средней, низкой) стойке. Чередование бросков из-за головы в стену с бросками вверх. Броски мяча из-за головы в парах с продвижением. Броски и ловля мяча двумя руками через сетку на месте и с продвижением. Верхняя передача мяча с набрасывания партнера. Верхняя передача мяча над собой, в стену на месте и с продвижением.

*Баскетбол*

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Оборудование площадки для игры в баскетбол. Цель игры в баскетбол.

Навыки и умения

Броски и ловля мяча на месте и в движении. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ловля и передачи мяча двумя руками снизу, от груди, отскоком от пола, одной рукой от плеча в парах на расстоянии 3 м. Стойка игрока. Передвижение игрока в стойке. Ловля и передачи мяча в движении. Остановка по звуковому сигналу. Остановка шагом. Ведение мяча на месте в движении правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Броски мяча в корзину.

### Гимнастика с основами акробатики

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Название гимнастических элементов. **Навыки и умения**

*Строевые упражнения.* Повторение упражнений пройденных в 1 классе. Расчет по порядку. Направляющий. Замыкающий. Расчет на «первый-второй». Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Повороты на месте направо, налево по разделениям. Выполнение команд «На месте шагом марш!», «Класс, стой!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в круг из колонны по одному. Перестроение из одного круга в два. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба в ногу.

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения без предметов на месте (в исходном положении лежа, сидя и стоя) и в движении по кругу. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения с предметами (большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом, обручем, флажками, кубиками и др.). Упражнения на гимнастических скамейках.

*Акробатические упражнения.* Упоры. Седы. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке. Сочетание элементов.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине.* Повторение ранее пройденных висов. Вис, согнув ноги. Вис углом, согнувшись, прогнувшись. Вис сзади.

*Опорный прыжок.* Вскок в упор присев на горку из гимнастических матов, в упор стоя на коленях на гимнастического козла.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом 30° в упоре присев, в упоре стоя на коленях вверх и вниз. Перелезание через препятствие (стопку матов) высотой 60-80 см. Подлезание под препятствие (гимнастического козла, коня). Ползание по-пластунски. Ползание по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь. Преодоление полосы из 2-3 препятствий, которая включает лазанье, подлезание и перелезание в различных сочетаниях.

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук, с предметами в руках, приставными шагами, с перешагиванием мячей (небольших предметов), с поворотами на носках. Ходьба по напольному бревну с поворотами на носках.

*Танцевальные движения.* Ходьба под музыку. Шаг с подскоком. Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг. Простейшее сочетание изученных танцевальных шагов.

### Уровень физической подготовленности:

Мальчики:

№ п/п	Контрольные упражнения	УРОВЕНЬ				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1	Бег 30 м, с	5,6 и <	5,7-6,1	6,2 - 6,7	6,8 - 7,4	7,5 и >
2	Бег 1000 м, мин. и с	6,00 и <	6,01 -6,34	6,35 - 7,09	7,10-7,55	7,56 и >
3	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	14 и >	11-13	8-10	5-7	4 и <
4	Прыжок в длину с места, см	130 и >	117-129	104-116	88 - 103	87 и <
5	Наклон вперед из положения сидя, см	+9 и >	+7-8	+4-6	+2-3	1 и <
6	Челночный бег 3x10 м, с	9,9 и <	10,0-10,3	10,4-10,8	10,9-11,1	11,2 и >

Девочки:

№ п/п	Контрольные упражнения	УРОВЕНЬ				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1	Бег 30 м, с	6,0 и <	6,1 - 6,5	6,6 - 7,0	7,1-7,7	7,8 и >
2	Бег 1000 м, мин. и с	6,10 и <	6,11-6,45	6,46 - 7,20	7,21-7,59	8,00 и >
3	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	12 и >	9-11	6-8	3-5	2 и <

4	Прыжок в длину с места, см	123 и >	111-122	99-110	85-98	84 и <
5	Наклон вперед из положения сидя, см	+12 и >	+9-11	+6-8	+3-5	2 и <
6	Челночный бег 3x10 м, с	10,2 и <	10,1 -10,5	10,6-11,1	11,2-11,6	11,7 и >

Приложение

**Календарно-тематическое планирование  
2 класс**

№ уроков	Содержание	Кол.-во часов	Дата проведения		корректировка рабочей программы
			по плану (№ учебной недели)	по факту (дата)	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>			
1	Т/Б на уроках легкой атлетики. Прыжки в длину с места (т/в)	1	1		
2	Организующие команды и приемы – «Равняйся! Смирно!» Прыжки в длину с места.	1	1		
3	Бег на 30 м (т/в). Прыжки в длину с места	1	2		
4	Бег на 30 м. Тест: прыжок в длину с места	1	2		
5	Метание мяча в цель. Бег на 30 м	1	3		
6	Метание мяча в цель. Тест: бег 30 м	1	3		
7	Метание мяча в цель. Подтягивание в висе и поднимание туловища	1	4		
8	Бег 500 м. Тест: подтягивание в висе, поднимание туловища	1	4		
9	Основные движения в ходьбе, беге, прыжки на одной, двух ногах. Бег на 500 м	1	5		
10	Игра «Два мороза» Тест: бег 500	1	5		
11	Т/Б на уроках с мячами. Ловля мяча на месте	1	6		
12	Основные движения в ходьбе, беге. Ловля мяча на месте	1	6		
13	Ведение мяча на месте. Ловля мяча на месте	1	7		
14	Ведение мяча на месте. Ловля мяча на месте	1	7		
15	Передача мяча от груди двумя руками Ведение мяча	1	8		
16	Передача мяча от груди двумя руками. Ведение на месте и ловля мяча	1	8		

17	Передача мяча от груди двумя руками. Ведения на месте и ловля мяча	1	9		
18	Передача мяча от груди двумя руками. Ведение на месте и ловля мяча	1	9		
	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>			
19	Т/Б на уроках гимнастики, правильная и неправильная осанка. Основные виды гимнастических упоров.	1	10		
20	Распорядок дня. Основные виды гимнастических упоров.	1	10		
21	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Учет: основные виды гимнастических упоров.	1	11		
22	Упражнения на развитие гибкости. Разучивание седов и приседов.	1	11		
23	Организующие команды и приёмы, правильная и неправильная осанка. Седы и приседы.	1	12		
24	Составление комплекса утренней зарядки. Учет: т/в седов и приседов.	1	12		
25	Упражнения на развитие координации движений. Основные виды положений лежа.	1	13		
26	Основные исходные положения (стойки). Основные виды положений лежа.	1	13		
27	Организующие команды и приёмы, основные признаки правильной и неправильной осанки. Учет: основные виды положений лежа.	1	14		
28	Перекаты в группировке. Эстафеты.	1	14		
29	Упражнения на развитие гибкости. Перекаты в группировке.	1	15		
30	Организующие команды и приемы. Как провести комплекс ОРУ. Учет: т/в перекатов в группировке.	1	15		
31	Преодоление полосы препятствий.	1	16		
32	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с предметами.	1	16		

33	Т/Б на уроках гимнастики. Основные виды гимнастических упоров.	1	17		
34	Распорядок дня. Основные виды гимнастических упоров.	1	17		
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол)</b>	<b>16</b>			
35	Т/Б на уроке с мячом. Перестроения, передвижения в стойке	1	18		
36	Стойка игрока. Передвижения в стойке, перестроения. Игра «Передача мячей в колоннах»	1	18		
37	Ведение мяча. Учёт: т/в челночного бега 3x10	1	19		
38	Бросок двумя руками от груди (1 метр). Ведение мяча	1	19		
39	Подбрасывание мяча и ловля после отскока. Учет: стойка игрока	1	20		
40	Передвижение в стойке. Подбрасывание мяча и ловля после отскока	1	20		
41	Подбрасывание мяча и ловля после отскока. Ловля мяча после отскока от пола в парах	1	21		
42	Ловля мяча после отскока от пола в парах. Учет: передвижение в стойке	1	21		
43	Ловля мяча после отскока от пола в парах. Передача и ловля мяча в парах. Игра «Мяч на полу»	1	22		
44	История развития баскетбола в России. Передача и ловля мяча в парах	1	22		
45	Ведение мяча. Игра «Мяч в туннеле». Учёт: челночный бег 3x10.	1	23		
46	Бросок двумя руками от груди (1 метр). Совершенствование т/в ведения мяча	1	23		
47	Совершенствование т/в стойки игрока. Передвижение в стойке, перестроения	1	24		
48	Подбрасывание мяча и ловля после отскока. Учет: стойка игрока	1	24		
49	Передвижение в стойке. Подбрасывание мяча и ловля после отскока. Игра «Осада города»	1	25		
50	Подбрасывание мяча и ловля	1	25		

	после отскока. Ловля мяча после отскока от пола в парах				
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбол)</b>	<b>10</b>			
51	Т/Б на уроках с мячом. Подбрасывание мяча и ловля его после поворота на 360°	1	26		
52	Т/Б при работе с мячами. История волейбола в России. Подбрасывание мяча и ловля его после поворота на 360°	1	26		
53	Подбрасывание мяча и ловля его после поворота на 360°. Игра «Белочка-защитница»	1	27		
54	Гигиенические требования к местам проведения игр. Учет: подбрасывание мяча и ловля его после поворота на 360°.	1	27		
55	Профилактика нарушений осанки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лёта	1	28		
56	Комплекс ОРУ с мячом. Бросок мяча в стену и ловля его двумя руками с лёта	1	28		
57	Бросок мяча в стену и ловля его двумя руками с лёта. Игра «Вышибалы через сетку»	1	29		
58	Гигиенические требования к местам проведения игр. Учет: бросок мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лёта	1	29		
59	Т/Б на уроках во время игры с мячом. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками над головой после поворота	1	30		
60	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками над головой после поворота	1	30		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>			
61	Т/Б на уроках легкой атлетики. Подтягивание в висе (мал.), поднимание туловища (дев.)	1	31		
62	Режим дня и личная гигиена. Прыжки в длину с места, прыжки через скакалку.	1	31		
63	Правильное дыхание во время ходьбы и бега. Бросок набивного мяча на дальность снизу.	1	32		
64	Техника бега 30 м с высокого старта. Тест: подтягивание в	1	32		

	висе (мал.), поднимание туловища (дев.).				
65	Бег 30 м с высокого старта. Тест: подтягивание в висе (мал.), поднимание туловища (дев.).	1	33		
66	Бег на 30 м. Прыжки в длину с места	1	33		
67	Бег на 30 м. Тест: прыжок в длину с места	1	34		
68	Итоговый урок. Эстафета «Веселые старты»	1	34		

## Раздел 2. Содержание учебного курса (базовая часть)

### 3 класс

#### Знания о физической культуре

Физические упражнения и их разновидности, терминология физических упражнений. Содержание комплекса зарядки. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС. Дыхание при выполнении физических упражнений. Слух и зрение, их значение для человека. Положительные и отрицательные качества характера.

#### Способы физкультурной деятельности

Измерение показателей частоты сердечных сокращений. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, дыхательных упражнений. Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Организация и проведение подвижных игр.

#### Физическое совершенствование

##### Лёгкая атлетика

Теоретические сведения

Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Влияние бега на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Навыки и умения

*Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки.* Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями рук и различными движениями руками. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Ходьба спиной вперед. Ходьба с вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и бег спиной вперед, правым и левым боком приставными шагами. Медленный бег. Бег с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег скрестными шагами правым и левым боком. Бег в спокойном темпе с преодолением трех простейших препятствий. Челночный бег 3x10 м. Бег с ускорением. Равномерный медленный бег.

Высокий и низкий старт (положения старта). Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции.

*Прыжковые упражнения.* Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) с различными движениями и положениями рук. Прыжки с поворотами на 180°. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой. Прыжки с высоты до 60 см на мягкость приземления. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 20-30 см). Прыжки с небольшого разбега с

доставанием подвешенных предметов. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега. Тройной и пятерной прыжок с места.

*Метания.* Метание малого мяча с места в вертикальную цель (1,5x1,5 м) правой и левой рукой с расстояния 4-5 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м правой и левой рукой. Метание мяча на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

### **Подвижные игры**

Теоретические сведения

Техника безопасности при проведении подвижных игр. Игра как средство физического воспитания. Современные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики

Игры: «Точный поворот», «Река и ров», «Музыкальные змейки», «Лабиринт», «За мной», «Парашютисты», «Фигуры», «Светофор», «Удочка», «Шишки, желуди, орехи».

Линейные эстафеты с лазаньем, ползанием, подлезанием и перелезанием. Встречные и линейные эстафеты с предметами.

На материале легкой атлетики

Игры: «Караси и щука», «Белые медведи», «Воробьи и вороны», «Заяц без логова», «Гуси-лебеди», «Пустое место», «Космонавты», «Светофор», «Конники-спортсмены», «Через кочки и пенечки».

Эстафеты: Линейные и встречные с бегом, прыжками и метанием.

На материале спортивных игр

*Волейбола*

Игры: «Стрелки», «Летающие мячи», «Подвижная цель», «Передал - садись!», «Гонка мячей», «Перестрелка», «Наседка и ястребы», «Бомбардиры», «25 передач», «Мяч в стенку».

Эстафеты: Встречные и линейные эстафеты с предметами, с ловлей и передачей мяча.

*Баскетбола*

Игры: «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Подвижная цель», «Передал - садись!», «Перестрелка», «Рывок за мячом», «Гонка мяча по квадрату», «Мяч в корзину», «Не давай мяч водящему», «Быстро и точно».

Эстафеты: Встречные и линейные эстафеты с мячом, с ловлей и передачей мяча, с ведением мяча, с броском мяча в корзину.

### **Элементы спортивных игр**

*Волейбол*

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Счет игры в волейбол. Участники игры в волейбол.

Навыки и умения

Верхняя передача мяча с набрасывания партнера. Верхняя передача мяча над собой (в стену) на месте, с шагом вперед (в сторону), с продвижением. Чередование передач над собой и в стену на месте и с продвижением. Передача мяча над собой с поворотом вправо и влево на 45°, 90°, 180°. Верхняя передача мяча в парах в различных исходных положениях и с продвижением. Верхняя передача мяча через сетку. Передача мяча в косом направлении (в треугольнике, в квадрате). Нижняя прямая подача с расстояния 3 м. Нижняя передача мяча с набрасывания партнера. Нижняя передача мяча в парах на месте и с продвижением. Прием мяча сверху через сетку. Игра по правилам мини-волейбола.

*Баскетбол*

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Счет игры в баскетбол. Участники игры в баскетбол.

## Навыки и умения

Броски и ловля мяча на месте и в движении. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ловля и передачи мяча в парах двумя руками от груди, снизу, от головы, отскоком от пола. Передачи мяча одной рукой (правой, левой) от плеча, отскоком от пола. Передвижение игрока в стойке. Ловля и передачи мяча в движении. Остановка шагом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение мяча «змейкой». Броски в корзину с близкого расстояния с отражением от щита.

## Гимнастика с основами акробатики

### Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Гимнастическая терминология.

### Навыки и умения

*Строевые упражнения.* Повторение ранее пройденных упражнений. Расчеты «по три», «по четыре», «по пяти». Перестроение из одной в две и в три шеренги. Повороты на месте направо, налево по команде. Поворот кругом по разделениям. Равнение в шеренге направо и налево. Движение противходом и по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Интервал. Дистанция.

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения без предметов на месте (в исходном положении лежа, сидя и стоя) и в движении по кругу. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вперед, другую в сторону; одну руку вверх, другую на пояс и др.). Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения с предметами (большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом, обручем и др.). Упражнения на гимнастических скамейках.

*Акробатические упражнения.* Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад. «Мост» из положения лежа. Комбинация из освоенных элементов на 16 счетов.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине.* Смешанные висы. Вис согнувшись, прогнувшись, прогнувшись сзади. Вскок в упор. Из упора опускание в вис. Комбинация из освоенных элементов.

*Опорный прыжок.* Вскок в упор присев на гимнастического козла и соскок взмахом рук.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке вертикально (вверх, вниз), горизонтально (вправо, влево), по диагонали одноименным и разноименным способами. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя согнувшись. Лазанье по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Ползание по наклонной скамейке, лежа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через препятствие (кося). Проползание под препятствием высотой 40-60 см. Преодоление полосы из 3-4 препятствий, которая включает проползание, лазанье и перелезание в различных сочетаниях.

*Равновесие.* Ходьба по напольному бревну прямо, правым (левым) боком с различными движениями и положениями рук. Повороты на носках и одной ноге. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор стоя на колене. Комбинация из освоенных элементов.

*Танцевальные движения.* Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг. Шаг галопа. Шаг польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.

Уровень физической подготовленности:

Мальчики:

№ п.п	Контрольные упражнения	УРОВЕНЬ				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1	Бег 30 м, сек	5,1 и <	5,2-5,6	5,7-6,1	6,2 - 6,7	6,8 и >
2	Бег 1000 м, мин. и сек	5,20 и <	5,21-5,53	5,54-6,26	6,27-7,10	7,11 и >
3	Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз	6 и >	5	4	2-3	1 и <

4	Прыжок в длину с места, см	158 и >	145-157	132-144	116-131	115 и <
5	Наклон вперед из положения сидя, см	+8 и >	+6-7	+4-5	+2-3	1 и <
6	Челночный бег 3x10 м, сек	8,8 и <	8,9-9,2	9,3 - 9,7	9,8-10,1	10,2 и >

Девочки:

№ п.п	Контрольные упражнения	УРОВЕНЬ				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1	Бег 30 м, сек	5,3 и <	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0 и >
2	Бег 1000 м, мин. и сек	5,45 и <	5,46-6,18	6,19-6,51	6,52-7,35	7,36 и >
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	16 и >	13-15	10-12	7-9	6 и <
4	Прыжок в длину с места, см	140 и >	127-139	114-126	98-113	97 и <
5	Наклон вперед из положения сидя, см	+12 и >	+9-11	+6-8	+3-5	2 и <
6	Челночный бег 3x10 м, сек	9,3 и <	9,4 - 9,8	9,9 - 10,3	10,4-10,7	10,8 и >

Приложение

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ уроков	Содержание	Кол.-во часов	Дата проведения		корректировка рабочей программы
			по плану (№ учебной недели)	по факту(дата)	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>			
1	Т/Б на уроках лёгкой атлетики. Разучивание перестроения в колонну по 2 и 3		1		
2	Разучивание т/в высокого старта. Закрепление т/в прыжка в длину с места		1		
3	Совершенствование т/в высокого старта, бега на 30м. Тест: прыжок в длину с места		2		
4	Совершенствование т/в высокого старта, бега на 30м. Учёт: прыжок в длину с места		2		
5	Разучивание т/в метания мяча на дальность. Игра «Заяц без логова». Тест: бег 30м		3		
6	Закрепление т/в метания мяча на дальность. Учёт: бег 30м		3		
7	Т/в метания мяча на дальность. Тест: подтягивание в висе (м), поднятие туловища за 30с (д)		4		
8	Совершенствование бега на 1000 м. Игра «Карпаси и щука». Учёт: метание мяча		4		
9	Строевые упражнения. Тест: бег 1000м. Игра «Пустое место»		5		
10	Совершенствование строевых		5		

	упражнений. Учёт: бег 1000м				
11	Т/Б на уроках баскетбола. Разучивание т/в передачи мяча в парах на месте		6		
12	Разучивание т/в броска в кольцо справа и слева (1м от кольца). Т/в передачи мяча в парах на месте, ведения на месте		6		
13	Т/в сочетания приёмов (ведение – остановка – бросок). Учёт: т/в ведения мяча. Игра «Белые медведи»		7		
14	Т/в сочетания приёмов (ведение – остановка – бросок). Совершенствование т/в броска в кольцо		7		
15	Т/в сочетания приёмов (ведение – остановка – бросок). Учёт: т/в броска в кольцо справа и слева (1м от кольца)		8		
16	Т/в сочетания приёмов (ведение – остановка – бросок); т/в ведения, передач в эстафетах		8		
17	Т/в сочетания приёмов (ведение – остановка – бросок); т/в ведения, передач в эстафетах		9		
18	Учёт: т/в сочетания приёмов (ведение – остановка – бросок). Т/в ведения, передач в эстафетах		9		
	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>			
19	Т/Б на уроках гимнастики. Разучивание т/в кувырка назад. Игра «Точный поворот», «Река и ров».		10		
20	Повторение т/в элементов акробатики 2 класса. Т/в кувырка назад. Игра «Светофор»		10		
21	Разучивание т/в акробатической связки. Учёт: подтягивание на высокой перекладине (мал.), подтягивание из виса лёжа (дев.)		11		
22	Т/в упражнений в ходьбе на координацию. Закрепление т/в акробатической связки		11		
23	Совершенствование т/в упражнений в ходьбе и беге. Т/в акробатической связки		12		
24	Разучивание т/в запрыгивания на горку матов. Учёт: т/в акробатической связки		12		
25	Т/в выполнения ОРУ в партере. Закрепление т/в запрыгивания на горку матов. Игра		13		

	«Лабиринт».				
26	Т/в упражнений для профилактики нарушений осанки. Т/в запрыгивания на горку матов		13		
27	Разучивание т/в упражнений в равновесии. Учёт: т/в запрыгивания на горку матов		14		
28	Т/в проведения комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Т/в упражнений в равновесии. Игра «Парашютисты»		14		
29	Т/в упражнений в ходьбе на координацию и упражнений в равновесии.		15		
30	Разучивание т/в преодоления полосы препятствий. Учёт: т/в упражнений в равновесии		15		
31	Т/в комплекса ОРУ со скакалкой. Закрепление т/в преодоления полосы препятствий		16		
32	Т/в преодоления полосы препятствий. Учёт: т/в преодоления полосы препятствий		16		
33	Т/Б на уроке гимнастики, правильная и неправильная осанка. Т/в основных видов гимнастических упоров.		17		
34	Распорядок дня. Т/в основных видов гимнастических упоров. Игра «Фигуры», «Удочка»		17		
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол)</b>	<b>16</b>			
35	Т/Б на уроках спортивных игр (баскетбола). Т/в остановки шагом, прыжком		18		
36	Разучивание т/в передач и ловли мяча в парах. Игра «Кто дальше бросит»		18		
37	Т/в бросков в корзину с отражением от щита. Закрепление т/в передач и ловли мяча в парах		19		
38	Разучивание перестроения в колонну по три. Учёт: т/в передвижения игрока в стойке		19		
39	Перестроение в колонну по три. Т/в бросков в корзину с отражением от щита		20		
40	Разучивание т/в ведения мяча. Т/в бросков в корзину с отражением от щита. Игра		20		

	«Перестрелка»				
41	Перестроение в колонну по три. Закрепление т/в ведения мяча		21		
42	Т/в ведения мяча. Учёт: т/в челночного бега 3x10. Игра «Мяч в корзину»		21		
43	Разучивание т/в броска двумя руками от груди (1 метр). Техника ведения мяча		22		
44	Правила игры в баскетбол. Т/в бросков двумя руками от груди (1 метр). Игра «Гонка мяча по квадрату»		22		
45	Специальные беговые упражнения. Т/в бросков двумя руками от груди		23		
46	Разучивание т/в сочетания приёмов в баскетболе. Учёт: т/в передачи и ловли мяча в парах		23		
47	Т/в специальных прыжковых упражнений. Закрепление т/в сочетания приёмов в баскетболе		24		
48	Т/в ведения мяча и т/в сочетания приёмов в баскетболе. Игра «Не давай мяч водящему»		24		
49	Т/в проведения комплекса ОРУ в движении. Т/в сочетания приёмов в баскетболе		25		
50	Повторение т/в остановки шагом, прыжком. Игра «Быстро и точно»		25		
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбол)</b>	<b>10</b>			
51	Т/Б на уроке с мячом. Разучивание т/в передач мяча над собой с поворотом на 90°. Игра «Стрелки»		26		
52	Влияние игры в волейбол на организм человека. Т/в передач мяча над собой с поворотом на 90°		26		
53	Совершенствование т/в верхней передачи мяча в стену и т/в передач над собой с поворотом на 90°. Игра «Подвижная цель»		27		
54	Разучивание т/в верхней передачи мяча в парах в различных и.п.. Учёт: т/в передач мяча над собой с поворотом на 90°		27		
55	Совершенствование т/в строевых упражнений и команд. Т/в верхней передачи мяча в парах в различных и.п.		28		

56	Измерение физической нагрузки (ЧСС). Т/в верхней передачи мяча в парах. Игра «Летающие мячи»		28		
57	Разучивание т/в верхней передачи мяча через сетку. Т/в специальных прыжковых упр.		29		
58	Т/в верхней передачи мяча через сетку. Учёт: т/в прямой нижней подачи с 3-х метров		29		
59	Правила игры в мини-волейбол. Т/в верхней передачи мяча через сетку. Игра «Передал – садись!»		30		
60	Т/в нижней прямой подачи. Разучивание т/в нижней передачи мяча в парах на месте		30		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>			
61	Разучивание техники бега 30 м с высокого старта. Тест: подтягивание в висе (мал.), поднимание туловища (дев.)		31		
62	Т/в прыжка в длину с места, прыжки многоскоки. Закрепление техники бега 30 м с высокого старта.		31		
63	Отработка техники бега 30 м с высокого старта. Тест: т/в прыжка в длину с места.		32		
64	Комплекс физических упражнений во время прогулок. Т/в прыжков многоскоков, т/в высокого старта.		32		
65	Отработка т/в метания мяча на дальность. Медленный бег до 3 минут. Тест: бег 30 м		33		
66	Т/Б во время бега на длинные дистанции. Учет: бег 30 м. Игра «Гуси-лебеди»		33		
67	Закрепление т/в бега на 30 м. Тест: прыжок в длину с места. Игра «Через кочки и пенечки»		34		
68	Организующие команды и приемы. Встречные эстафеты.		34		

## Раздел 2. Содержимое учебного курса (базовая часть)

### 4 класс

#### Знания о физической культуре

Индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Влияние физических упражнений на органы зрения, осанку, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки. Роль самоконтроля в оценке состояния здоровья. Дневник самоконтроля. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Виды и основные правила закаливания организма.

#### Способы физкультурной деятельности

Измерение показателей развития физических качеств. Определение нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Проведение элементарных соревнований. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах.

#### Физическое совершенствование

##### Лёгкая атлетика

Теоретические сведения

Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Виды легкой атлетики.

Навыки и умения

*Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки.* Ходьба с изменением длины и частоты шагов по звуковым сигналам. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями рук и различными движениями руками. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег в чередовании с ходьбой. Бег спиной вперед, правым и левым боком приставными шагами. Медленный бег с вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу. Бег с изменением направления, длины и частоты шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег скрестными шагами правым и левым боком. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением четырех простейших препятствий. Челночный бег 3x10 м. Бег с ускорением. Равномерный медленный бег.

Высокий и низкий старт (техника). Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции.

*Прыжковые упражнения.* Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными движениями и положениями рук. Прыжки по разметкам, на заданную длину, с различными поворотами, с ноги на ногу, в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой. Прыжки с высоты до 70 см на мягкость приземления и с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90°. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 20-40 см). Прыжки с разбега с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Тройной и пятерной прыжок с места.

*Метания.* Метание малого мяча с места в вертикальную цель (1,5x1,5 м) правой и левой рукой с расстояния 5-6 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 5-6 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 5-6 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

##### Подвижные игры

Теоретические сведения

Техника безопасности при проведении подвижных игр. Влияние игр на организм человека. Условная классификация подвижных игр.

На материале гимнастики с основами акробатики

Игры: «Веселые задачи», «Точный поворот», «За мной», «Река и ров», «Не оступись», «Парашютисты», «Светофор», «За мной», «Удочка», «Альпинисты»,

Линейные эстафеты с лазаньем, ползанием, подлезанием и перелезанием. Встречные и линейные эстафеты с предметами.

На материале легкой атлетики

Игры: «Невод», «Команда быстроногих», «День и ночь», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Погоня», «Прыжки по полоскам», «Веселые ребята», «Волк во рву», «Мышеловка».

Эстафеты: Линейные и встречные с бегом, прыжками и метанием.

На материале спортивных игр

*Волейбола*

Игры: «Мяч ловцу», «Снайперы», «Перестрелка», «Пионербол», «Не пропусти мяч», «Соперники», «Рывок за мячом», «Мяч среднему», «Не давай мяч водящему», «Сумей принять»,

Эстафеты: Встречные, линейные и круговые эстафеты с предметами, с ловлей и передачей мяча.

*Баскетбола*

Игры: «Мяч ловцу», «Снайперы», «Подвижная цель», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Мяч в кругу», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Перекажи мяч», «Овладей мячом».

Эстафеты: Встречные и линейные эстафеты с мячом, с ловлей и передачей мяча, с ведением мяча, с броском мяча в корзину. Круговая эстафета с ведением мяча.

### **Элементы спортивных игр**

*Волейбол*

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Правила игры в волейбол. Влияние игры в волейбол на организм человека.

Навыки и умения

Верхняя передача мяча над собой (в стену) на месте, с шагом вперед (в сторону), с продвижением. Чередование передач над собой и в стену на месте и с продвижением. Передача мяча над собой с поворотом вправо и влево на 90°, 180°, 360°. Верхняя передача мяча в парах в различных исходных положениях и с продвижением. Верхняя передача мяча через сетку. Передача мяча в косом направлении (в треугольнике, в квадрате). Нижняя прямая подача с расстояния 3 м. Нижняя боковая подача с расстояния 3 м. Нижняя передача мяча в парах на месте и с продвижением. Прием мяча сверху через сетку. Игра по правилам мини-волейбола.

*Баскетбол*

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Правила игры в баскетбол. Влияние игры в баскетбол на организм человека.

Навыки и умения

Броски и ловля мяча на месте и в движении. Ловля и передачи мяча в парах двумя руками от груди, снизу, от головы, отскоком от пола. Ловля и передачи мяча одной рукой (правой, левой) от плеча. Ловля и передачи мяча в движении. Остановка шагом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение мяча «змейкой». Ведение мяча спиной вперед. Броски в корзину с близкого расстояния с отражением от щита. Бросок мяча двумя руками от груди в корзину с расстояния 3 м. Броски в корзину после ведения и остановки.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Теоретические сведения

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Признаки правильной осанки.

Навыки и умения

*Строевые упражнения.* Повторение ранее пройденных упражнений. Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Рапорт. Размыкание по расчету «шесть - три - на месте» и «девять - шесть - три - на месте». Перестроение из одной шеренги в три уступами. Размыкание в колоннах по три и по четыре в движении. Движение змейкой. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением из колонны по два в колонну по одному.

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения без предметов на месте (в исходном положении лежа, сидя и стоя) и в движении по кругу. Упражнения с асимметричными движениями руками (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения с предметами (большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом, обручем и др.) на месте и в движении по кругу. Упражнения на гимнастических скамейках.

*Акробатические упражнения.* Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в группировке. «Мост» из положения лежа. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине.* Повторение ранее пройденных висов. Вскок в упор. Перемах правой, левой (вперед и назад) в упоре. Из упора опускание в вис. Комбинация из освоенных элементов.

*Опорный прыжок.* Прыжок способом «ноги врозь» с разбега через гимнастического козла.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке вертикально (вверх, вниз), горизонтально (вправо, влево), по диагонали одноименным и разноименным способами. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя согнувшись, в упоре присев. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Ползание по наклонной скамейке, лежа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через препятствие (кося). Проползание под препятствием высотой 40-60 см. Преодоление полосы из 3-4 препятствий, которая включает проползание, лазанье и перелезание в различных сочетаниях.

*Равновесие.* Ходьба по напольному бревну на носках прямо, правым (левым) боком, спиной вперед с различными движениями и положениями рук. Ходьба приставными шагами продольно и поперек. Повороты на носках и одной ногой. Приседания и переход в упор присев. Переход в упор стоя на колени. Комбинация из освоенных элементов.

*Танцевальные движения.* Переменный шаг. Шаг с притопом. Шаги галопа и польки в парах. Простейшее сочетание изученных танцевальных шагов.

Уровень физической подготовленности:

Мальчики

№ п.п.	Контрольные упражнения	УРОВЕНЬ				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1	Бег 30 м, сек	5,0 и <	5,1-5,4	5,5 - 5,9	6,0-6,5	6,6 и >
2	Бег 1000 м, мин. и сек	5,05 и <	5,06 - 5,38	5,39-6,11	6,12-6,55	6,56 и >
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7 и >	6	4-5	2-3	1 и <
4	Прыжок в длину с места, см	166 и >	153-165	140 - 152	124-139	123 и <
5	Наклон вперед из положения сидя, см	+8 и >	+6-7	+4-5	+2-3	1 и <
6	Челночный бег 3x10 м, сек	8,6 и <	8,7-9,0	9,1-9,4	9,5-9,8	9,9 и >

Девочки:

№ п.п.	Контрольные упражнения	УРОВЕНЬ				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1	Бег 30 м, сек	5,2 и <	5,3 - 5,6	5,7 - 6,0	6,1-6,5	6,6 и >
2	Бег 1000 м, мин. и сек	5,35 и <	5,36 - 6,08	6,09-6,41	6,42 -	7,26 и >

					7,25	
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	18 и >	15-17	12-14	9-11	8 и <
4	Прыжок в длину с места, см	157 и >	142-156	127-141	108-126	107 и <
5	Наклон вперед из положения сидя, см	+13 и >	+10-12	+7-9	+4-6	3 и <
6	Челночный бег 3x10 м, сек	9,1 и <	9,2-9,5	9,6 - 9,9	10,0-10,3	10,4 и >

Приложение

**Календарно-тематическое планирование  
4 класс**

№ уроков	Содержание	Кол.-во часов	Дата проведения		корректировка рабочей программы
			по плану (№ учебной недели)	по факту (дата)	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>			
1	Т/Б на уроках легкой атлетики. Содержание комплекса ОРУ.Т/в высокого старта		1		
2	Разучивание т/в бега на 50 м с высокого старта. Т/в прыжка в длину с места. Игра «Команда быстроногих»		1		
3	Закрепление т/в бега 30 м и 50 м с высокого старта. Тест: прыжок в длину с места		2		
4	Разучивание т/в метания мяча с места. Учёт: прыжок в длину с места. Игра «Невод»		2		
5	Закрепление т/в метания мяча с места. Тест: бег 30 м. Игра «Погоня»		3		
6	Совершенствование т/в метания мяча с места. Учёт: бег 30 м. Игра «Кто дальше бросит?»		3		
7	Бег 1000м. Тест: подтягивание (м), поднимание туловища (д)		4		
8	Совершенствование т/в бега 1000 м. Учёт: метание мяча с места. Игра «Метко в цель»		4		
9	Игра «Перестрелка». Тест: бег 1000 м		5		
10	Разучивание техники и тактики бега на 1000 метров. Учёт: бег 1000 м		5		
11	Т/Б на уроках с б/б мячом. Техника ведения мяча «змейкой»		6		
12	Техника ведения мяча «змейкой». Разучивание т/в передач снизу и сверху		6		
13	Отработка техники выполнения передач от груди двумя руками, снизу и сверху. Игра «Веселые		7		

	ребята»				
14	Т/в броска двумя руками от груди и сочетаний приёмов. Учёт: ведение мяча «змейкой»		7		
15	Отработка т/в броска двумя руками от груди и т/в сочетаний приёмов. Игра «Мяч ловцу»		8		
16	Совершенствование т/в сочетаний приёмов. Учёт: т/в броска в кольцо		8		
17	Отработка т/в броска двумя руками от груди и т/в сочетаний приёмов. Игра «Снайперы»		9		
18	Совершенствование т/в сочетаний приёмов. Учёт: т/в сочетаний приёмов		9		
	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>			
19	Т/Б на уроках гимнастики. Оказание первой помощи при лёгких травмах. Повторение т/в элементов акробатики 3 класса		10		
20	Разучивание акробатической связки. Учёт: прыжки через скакалку за 30 сек. Игра «Не оступись»		10		
21	Разучивание комплекса упражнений со скакалкой. Т/в элементов акробатической связки		11		
22	Отработка комплекса упражнений со скакалкой и т/в элементов акробатической связки. Игра «Удочка»		11		
23	Разучивание упражнений на низкой перекладине. Учёт: т/в акробатической связки		12		
24	Разучивание комплекса упражнений в партере. Отработка т/в упражнения на низкой перекладине		12		
25	Комплекс упражнений в партере. Т/в упражнения на низкой перекладине. Игра «Река и ров»		13		
26	Разучивание упражнений на бревне. Учёт: т/в упражнения на низкой перекладине		13		
27	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой. Закрепление т/в элементов на бревне		14		
28	Отработка комплекса упражнений с гимнастической палкой и т/в элементов на бревне		14		
29	Разучивание т/в опорного прыжка. Учёт: т/в упражнения на бревне		15		
30	Т/в опорного прыжка. Игра		15		

	«Прыжки по полоскам»				
31	Совершенствование т/в опорного прыжка. Развитие гибкости, координационных способностей		16		
32	Учёт: т/в опорного прыжка игра «Альпинисты»		16		
33	Т/Б на уроке гимнастики, правильная и неправильная осанка. Т/в основных видов гимнастических упоров.		17		
34	Распорядок дня. Отработка т/в основных видов гимнастических упоров.		17		
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол)</b>	<b>16</b>			
35	Т/Б на уроках баскетбола. Т/в передач и ловли мяча в парах. Игра «Мяч ловцу»		18		
36	Закрепление. Т/в бросков в корзину с отражением от щита и т/в передач и ловли мяча в парах		18		
37	Разучивание т/в бросков в корзину с отражением от щита. Отработка т/в передач и ловли мяча в парах		19		
38	Перестроение в колонну по три. Учёт: т/в передвижения игрока в стойке. Игра «Подвижная цель»		19		
39	Перестроение в колонну по три. Т/в бросков в корзину с отражением от щита. Игра «Мяч в кругу»		20		
40	Т/в ведения мяча. Отработка т/в бросков в корзину с отражением от щита.		20		
41	Отработка перестроение в колонну по три. Т/в ведения мяча. Игра «Овладей мячом»		21		
42	Т/в ведения мяча. Учёт: т/в челночного бега 3x10		21		
43	Т/в броска двумя руками от груди (1 метр). Отработка т/в ведения мяча. Игра «Перестрелка»		22		
44	Правила игры в баскетбол. Отработка т/в бросков двумя руками от груди (1 метр)		22		
45	Специальные беговые упражнения. Совершенствование т/в бросков двумя руками от груди.		23		
46	Т/в сочетания приёмов в баскетболе. Учёт: т/в передачи и ловли мяча в парах. Игра «Не давай мяч водящему»		23		
47	Т/в специальных прыжковых упражнений и т/в сочетания приёмов в баскетболе		24		

48	Т/в ведения мяча и т/в сочетания приёмов в баскетболе. Игра «Снайперы»		24		
49	Техника проведения комплекса ОРУ в движении. Отработка т/в сочетания приёмов в баскетболе		25		
50	Отработка т/в челночного бега 3x10 и т/в элементов б/б в эстафетах		25		
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбол)</b>	<b>10</b>			
51	Т/Б на уроках игры с мячами. Отработка передачи мяча над собой с поворотом на 90°		26		
52	Т/в передачи над собой с поворотом на 90°. Повторение т/в верхней передачи в стену		26		
53	Отработка т/в передачи над собой с поворотом на 90° и т/в нижней прямой подачи		27		
54	Т/в верхней передачи в парах в и.п.- сидя на полу. Учёт: т/в передачи над собой с поворотом на 90°		27		
55	Закрепление т/в верхней передачи в парах в и.п.- сидя на полу и т/в нижней прямой подачи		28		
56	Отработка т/в верхней передачи в парах. Игра «Мяч среднему»		28		
57	Отработка т/в верхней передачи через сетку и т/в прямой нижней подачи с 3-5 метров		29		
58	Т/в верхней передачи через сетку. Учёт: т/в прямой нижней подачи с 3-5 метров. Игра «Пионербол»		29		
59	Т/в верхней передачи через сетку. Правила игры в мини-волейбол		30		
60	Отработка т/в нижней передачи мяча в парах на месте и т/в верхней передачи через сетку		30		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>			
61	Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. Отработка техники прыжка в высоту с бокового разбега		31		
62	Отработка техники прыжка в высоту с бокового разбега. Разучивание техники броска набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы		31		
63	Отработка техники прыжка в высоту и техники броска набивного мяча. Игра «День и		32		

	ночь»				
64	Отработка техники прыжка в длину с места. Тест: прыжок в высоту. Игра «Прыжки по полоскам»		32		
65	Техника прыжка в длину с места. Линейная эстафета с прыжкам и метанием		33		
66	Отработка техники выполнения низкого старта. Учёт: прыжок в длину с места		33		
67	Отработка метания мяча в вертикальную цель (1,5x1,5). Тест: прыжок в длину с места		34		
68	Закрепление техники метания в вертикальную цель (1,5x1,5). Подтягивание (мал.), поднимание туловища (дев.)		34		

**РАССМОТРЕНО**

протокол заседания педагогического  
совета № 1 от 31.08 2020г

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе



Яковлева Т.В.

31.08. 2020 г.