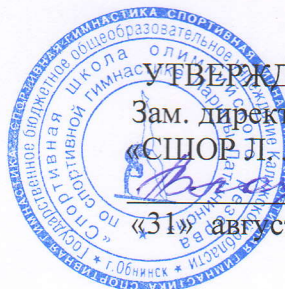


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ  
ЛАРИСЫ ЛАТЫНИНОЙ»



249038, Калужская область, г. Обнинск, Самсоновский проезд, 8-а, тел/факс  
(48439) 22-0-53, тел. (48439) 22-0-33, 8 (910) 914-76-97, ИНН 4025077436, КПП 402501001

Рассмотрено на заседании ШМО  
и рекомендовано к использованию  
протокол № 6  
от «28» августа 2020г.



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора ГБОУ КО  
«СШОР Л. Латыниной»

 Н.Н.Влох  
«31» августа 2020г

## Рабочая программа по предмету: «Физическая культура»

**Уровень общего образования:** начальное общее образование (1-4 классы)

**Класс:** 1, 2, 3, 4

**Количество часов по учебному плану:**

1 класс: 99ч за год, ( 3 часа в неделю)

2 класс: 68ч за год, ( 2 часа в неделю)

3 класс: 68ч за год, ( 2 часа в неделю)

4 класс: 68ч за год, ( 2 часа в неделю)

**Срок реализации программы:** 2020 - 2025гг

**Планирование составлено на основе:** примерной программы начального общего образования в соответствии ФГОС начального общего образования, учебного плана ГБОУ КО «СШОР Л.Латыниной»

**Учебник:** Лях В.И., Физическая культура 1-4, издательство Просвещение, 2019

г. Обнинск, 2020

## Планируемые результаты освоения учебного курса

### Универсальные результаты

#### Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

#### Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### Личностные результаты

#### Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

#### Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### Метапредметные результаты:

#### Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

#### Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### Предметные результаты:

#### Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;







- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

#### Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание учебного предмета 1 класс

### 1. Знания и о физической культуре

-  Организационно-методические указания.
-  Возникновение физической культуры и спорта.
-  Олимпийские игры.
-  Что такое физическая культура?
-  Темп и ритм.
-  Личная гигиена человека.

### В результате изучения учащиеся научатся:

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

### Учащиеся получают возможность научиться:

- Составлять комплекс утренней зарядки;
- Участвовать в диалоге на уроке;

- Умение слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культуры;
- Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять цель возрождения Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
- Правильно выполнять правила личной гигиены;
- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

## 2. Гимнастика с элементами акробатики

- ✚ Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- ✚ Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- ✚ Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа.
- ✚ Тестирование вися на время.
- ✚ Стихотворное сопровождение на уроках.
- ✚ Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.
- ✚ Перекаты.
- ✚ Разновидности перекатов.
- ✚ Техника выполнения кувырка вперед.
- ✚ Кувырок вперед.
- ✚ Стойка на лопатках, «мост».
- ✚ Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.
- ✚ Стойка на голове.
- ✚ Лазанье по гимнастической стенке.
- ✚ Перелезание на гимнастической стенке.
- ✚ Висы на перекладине.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Прыжки со скакалкой.
- ✚ Прыжки в скакалку.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.
- ✚ Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- ✚ Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.
- ✚ Вращение обруча.
- ✚ Обруч – учимся им управлять.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Лазанье по канату.
- ✚ Прохождение полосы препятствий.
- ✚ Прохождение усложненной полосы препятствий.
- ✚ Тестирование вися на время.
- ✚ Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- ✚ Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
- ✚ Тестирование подъема туловища за 30 сек.

### Учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «мирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;

- Лазать по канату;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Переворот на гимнастических кольцах.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

### **3. Легкая атлетика**

- ✚ Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- ✚ Техника челночного бега.
- ✚ Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- ✚ Тестирование метания мешочка на дальность.
- ✚ Тестирование метания малого мяча на точность.
- ✚ Тестирование прыжка в длину с места.
- ✚ Техника прыжка в высоту с прямого разбега.
- ✚ Прыжок в высоту с прямого разбега.
- ✚ Прыжок в высоту спиной вперед.
- ✚ Прыжки в высоту.
- ✚ Бросок набивного мяча от груди.
- ✚ Бросок набивного мяча снизу.
- ✚ Тестирование прыжка в длину с места.
- ✚ Техника метания на точность
- ✚ Тестирование метания малого мяча на точность.
- ✚ Беговые упражнения.
- ✚ Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- ✚ Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- ✚ Тестирование метания мешочка на дальность.

#### **Учащиеся научатся:**

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;

- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

#### **4. Лыжная подготовка**

- 🚩 Организационно – методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке.
- 🚩 Ступающий шаг на лыжах без палок.
- 🚩 Скользящий шаг на лыжах без палок.
- 🚩 Повороты переступанием на лыжах без палок.
- 🚩 Ступающий шаг на лыжах с палками.
- 🚩 Скользящий шаг на лыжах.
- 🚩 Поворот переступанием на лыжах с палками.
- 🚩 Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.
- 🚩 Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.
- 🚩 Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
- 🚩 Скользящий шаг на лыжах «змейкой».
- 🚩 Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
- 🚩 Контрольный урок по лыжной подготовке.

#### **Учащиеся научатся:**

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- Выполнять ступающий и скользящий шаг, как с лыжными палками, так и без них;

- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;
- Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км;
- Кататься на лыжах «змейкой»;

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

**5. Подвижные игры**

- ✚ Русская народная подвижная игра «Горелки».
- ✚ Подвижная игра «Мышеловка».
- ✚ Ловля и броски мяча в парах.
- ✚ Подвижная игра «Осада города».
- ✚ Индивидуальная работа с мячом.
- ✚ Школа укрощения мяча.
- ✚ Подвижная игра «Ночная охота»
- ✚ Глаза закрывай – упражненье начинай.
- ✚ Подвижные игры.
- ✚ Подвижная игра «Белочка – защитница».
- ✚ Броски и ловля мяча в парах.
- ✚ Ведение мяча.
- ✚ Ведение мяча в движении.
- ✚ Эстафеты с мячом.
- ✚ Подвижные игры с мячом.
- ✚ Подвижные игры.
- ✚ Броски мяча через волейбольную сетку.
- ✚ Точность бросков мяча через волейбольную сетку.
- ✚ Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- ✚ Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
- ✚ Подвижная игра «Точно в цель».
- ✚ Подвижные игры для зала.
- ✚ Командная подвижная игра «Хвостики».
- ✚ Русская народная подвижная игра «Горелки».
- ✚ Командные подвижные игры.
- ✚ Подвижные игры с мячом.
- ✚ Подвижные игры.

**Учащиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;

- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

### Требования по физической подготовленности для учащихся 1 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 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, сек.	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 учета времени					

### Содержание учебного предмета 2 класс

#### 1. Знания и о физической культуре

- 🚩 Организационно-методические указания.
- 🚩 Физические качества.
- 🚩 Режим дня.
- 🚩 Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

**Учащиеся научатся:**



- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- Измерять частоту сердечных сокращений;
- Оказывать первую помощь при травмах;
- Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;

## **2. Гимнастика с элементами акробатики**

- ✚ Упражнения на координацию движений.
- ✚ Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- ✚ Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- ✚ Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- ✚ Тестирование виса на время.
- ✚ Кувырок вперед.
- ✚ Кувырок вперед с трех шагов.
- ✚ Кувырок вперед с разбега.
- ✚ Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.
- ✚ Стойка на лопатках, «мост».
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Стойка на голове.
- ✚ Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
- ✚ Различные виды перелезаний.
- ✚ Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Прыжки в скакалку.
- ✚ Прыжки в скакалку в движении.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- ✚ Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах .
- ✚ Комбинация на гимнастических кольцах
- ✚ Вращение обруча.
- ✚ Варианты вращения обруча.
- ✚ Лазанье по канату и круговая тренировка.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Тестирование виса на время.
- ✚ Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- ✚ Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- ✚ Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

#### **Учащиеся научатся:**

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30 сек. на скорость;
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;

- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

### **3. Легкая атлетика**

- ✚ Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- ✚ Техника челночного бега.
- ✚ Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- ✚ Техника метания мешочка на дальность.
- ✚ Тестирование метания мешочка на точность.
- ✚ Техника прыжка в длину с разбега.
- ✚ Прыжок в длину с разбега.
- ✚ Прыжок в длину с разбега на результат.
- ✚ Тестирование метания малого мяча на точность..
- ✚ Тестирование прыжка в длину с места.
- ✚ Преодоление полосы препятствий.
- ✚ Усложненная полоса препятствий.
- ✚ Прыжок в высоту с прямого разбега.
- ✚ Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
- ✚ Прыжок в высоту спиной вперед.
- ✚ Контрольный урок по прыжкам в высоту.
- ✚ Знакомство с мячами – хопами.

- ✚ Прыжки на мячах – хопах.
- ✚ Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».
- ✚ Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.
- ✚ Тестирование прыжка в длину с места.
- ✚ Техника метания на точность (разные предметы).
- ✚ Тестирование метания малого мяча на точность.
- ✚ Беговые упражнения.
- ✚ Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- ✚ Тестирование челночного бега 3 X 10 м.
- ✚ Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.
- ✚ Бег на 1000 м.

#### **Учащиеся научатся:**

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Метать гимнастическую палку ногами;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
- Пробегать 1 км.

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;

- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

#### 4. Лыжная подготовка

- ✚ Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.
- ✚ Повороты переступанием на лыжах без палок.
- ✚ Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
- ✚ Торможение падением на лыжах с палками.
- ✚ Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
- ✚ Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.
- ✚ Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах.
- ✚ Подъем на склон «елочкой».
- ✚ Передвижение на лыжах змейкой.
- ✚ Подвижная игра на лыжах «Накаты».
- ✚ Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
- ✚ Контрольный урок по лыжной подготовке.

#### Учащиеся научатся:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
- Выполнять повороты переступанием на лыжах, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;
- Передвигаться на лыжах «змейкой»;
- Обгонять друг друга;
- Играть в подвижную игру «Накаты».

#### Учащиеся получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

#### 5. Подвижные игры

- ✚ Подвижные игры.
- ✚ Подвижная игра «Кот и мыши».
- ✚ Ловля и броски малого мяча в парах.
- ✚ Подвижная игра «Осада города».
- ✚ Броски и ловля мяча в парах.
- ✚ Ведение мяча.
- ✚ Упражнения с мячом.
- ✚ Подвижные игры.
- ✚ Подвижная игра «Белочка – защитница».
- ✚ Броски и ловля мяча в парах.
- ✚ Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».
- ✚ Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».
- ✚ Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.
- ✚ Эстафеты с мячом
- ✚ Упражнения и подвижные игры с мячом.
- ✚ Круговая тренировка.

- ✚ Подвижные игры.
- ✚ Броски мяча через волейбольную сетку.
- ✚ Броски мяча через волейбольную сетку на точность.
- ✚ Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
- ✚ Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- ✚ Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.
- ✚ Подвижные игры для зала.
- ✚ Подвижная игра «Хвостики».
- ✚ Подвижная игра «Воробьи - вороны».
- ✚ Подвижные игры с мячом.
- ✚ Подвижные игры.

#### **Учащиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

## Требования по физической подготовленности для учащихся 2 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 и более	10 – 13	менее 10	13 и более	9 – 12	менее 9
Прыжок в длину с места, см	143 и дальше	128 – 142	ближе 128	136 и дальше	118 – 135	ближе 118
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, сек.	6,0 и меньше	6,1 – 6,6	6,7 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 6,7	6,8 и больше
Бег 1000 м	Без учета времени					

## Содержание учебного предмета 3 класс

### 1. Знания о физической культуре

- ✚ Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
- ✚ Пас и его значение для спортивных игр с мячом.
- ✚ Закаливание.
- ✚ Волейбол как вид спорта.

#### Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

#### Учащиеся получают возможность научиться:

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногами;
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- Различать особенности игры волейбол, футбол;
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
- Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- Анализировать ответы своих сверстников.

### 2. Гимнастика с элементами акробатики

- ✚ Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- ✚ Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- ✚ Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- ✚ Тестирование виса на время.
- ✚ Кувырок вперед.
- ✚ Кувырок вперед с разбега и через препятствие.
- ✚ Варианты выполнения кувырка вперед.
- ✚ Кувырок назад.
- ✚ Кувырки.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Стойка на голове.
- ✚ Стойка на руках.

- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
- ✚ Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
- ✚ Прыжки в скакалку.
- ✚ Прыжки в скакалку в тройках.
- ✚ Лазанье по канату в три приема.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Упражнения на гимнастическом бревне.
- ✚ Упражнения на гимнастических кольцах.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.
- ✚ Варианты вращения обруча.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Тестирование виса на время.
- ✚ Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- ✚ Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- ✚ Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

#### **Учащиеся научатся:**

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке;
- Лазать по канату в три приема;
- Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
- Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
- Прыгать в скакалку в тройках;
- Выполнять вращение обруча.

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Правилам тестирования виса на время;
- Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
- Выполнять различные варианты вращения обруча;
- Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

### 3. Легкая атлетика

- ✚ Тестирование бега на 30м с высокого старта.
- ✚ Техника челночного бега.
- ✚ Тестирование челночного бега 3 x 10м.
- ✚ Способы метания мешочка (мяча) на дальность.
- ✚ Тестирование метания мешочка на дальность.
- ✚ Прыжок в длину с разбега.
- ✚ Прыжки в длину с разбега на результат.
- ✚ Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.
- ✚ Тестирование метания малого мяча на точность.
- ✚ Тестирование прыжка в длину с места.
- ✚ Полоса препятствий.
- ✚ Усложненная полоса препятствий.
- ✚ Прыжок в высоту с прямого разбега.
- ✚ Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
- ✚ Прыжок в высоту спиной вперед.
- ✚ Прыжки на мячах – хобах.
- ✚ Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».
- ✚ Броски набивного мяча правой и левой рукой.
- ✚ Тестирование прыжка в длину с места.
- ✚ Тестирование метания малого мяча на точность.
- ✚ Беговые упражнения.
- ✚ Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- ✚ Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- ✚ Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.
- ✚ Бег на 100 м.

#### Учащиеся научатся:

- Технике высокого старта;
- Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- Пробегать дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега;
- Прыгать в высоту спиной вперед;
- Прыгать на мячах – хобах;
- Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
- Метать мяч на точность;
- Проходить полосу препятствий.

#### Учащиеся получат возможность научиться:

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
- Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
- Описывать технику беговых упражнений
- Осваивать технику бега различными способами
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.



- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Описывать технику бросков большого набивного мяча.
- Осваивать технику бросков большого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- Описывать технику метания малого мяча.
- Осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

#### 4. Лыжная подготовка

- ✚ Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
- ✚ Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
- ✚ Повороты на лыжах переступанием и прыжком.
- ✚ Попеременный двухшажный ход на лыжах.
- ✚ Одновременный двухшажный ход на лыжах.
- ✚ Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.
- ✚ Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.
- ✚ Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
- ✚ Подвижная игра на лыжах «Накаты».
- ✚ Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.
- ✚ Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
- ✚ Контрольный урок по лыжной подготовке.

#### Учащиеся научатся:

- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Переносить лыжи под рукой и на плече;
- Проходить на лыжах 1,5 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

#### Учащиеся получат возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения;
- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

#### 5. Подвижные и спортивные игры

- ✚ Спортивная игра «Футбол».
- ✚ Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».
- ✚ Подвижная игра «Перестрелка».
- ✚ Футбольные упражнения.

- ✚ Футбольные упражнения в парах.
- ✚ Различные варианты футбольных упражнений в парах.
- ✚ Подвижная игра «Осада города».
- ✚ Броски и ловля мяча в парах.
- ✚ Ведение мяча.
- ✚ Подвижные игры.
- ✚ Эстафеты с мячом.
- ✚ Подвижные игры.
- ✚ Броски мяча через волейбольную сетку.
- ✚ Подвижная игра «Пионербол».
- ✚ Подготовка к волейболу.
- ✚ Контрольный урок по волейболу.
- ✚ Знакомство с баскетболом.
- ✚ Спортивная игра «Баскетбол».
- ✚ Спортивная игра «Футбол».
- ✚ Подвижная игра «Флаг на башне».
- ✚ Спортивные игры.
- ✚ Подвижные и спортивные игры.

#### **Учащиеся научатся:**

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.

## Требования по физической подготовленности для учащихся 3 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3	-	-	-
Подтягивание из вися 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

### Содержание учебного предмета 4 класс

#### 1. Знания о физической культуре

- ✚ Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
- ✚ Спортивная игра «Футбол».
- ✚ Зарядка.
- ✚ Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.
- ✚ Физкультминутка.

#### Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять упражнения для утренней зарядки;
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

#### Учащиеся получают возможность научиться:

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- Рассказывать историю появления мяча и футбола;
- Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;
- Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;
- Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- Анализировать ответы своих сверстников.
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

#### 2. Гимнастика с элементами акробатики

- ✚ Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- ✚ Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- ✚ Тестирование подтягиваний и отжиманий.
- ✚ Тестирование вися на время .
- ✚ Кувырок вперед.
- ✚ Кувырок вперед с разбега и через препятствие.
- ✚ Кувырок назад.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Стойка на голове и на руках.
- ✚ Гимнастические упражнения.

- ✚ Висы.
- ✚ Лазанье по гимнастической стенке и висы.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Прыжки в скакалку.
- ✚ Прыжки в скакалку в тройках.
- ✚ Лазанье по канату в два приема.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Упражнения на гимнастическом бревне.
- ✚ Упражнения на гимнастических кольцах.
- ✚ Махи на гимнастических кольцах.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Вращение обруча.
- ✚ Круговая тренировка.
- ✚ Знакомство с опорным прыжком.
- ✚ Опорный прыжок.
- ✚ Контрольный урок по опорному прыжку.
- ✚ Тестирование вися на время.
- ✚ Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- ✚ Тестирование подтягиваний и отжиманий.
- ✚ Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

#### **Учащиеся научатся:**

- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
- Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;
- Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;
- Выполнять мост;
- Выполнять упражнения на гимнастическом бревне;
- Выполнять упражнения на кольцах;
- Выполнять опорный прыжок;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;
- Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;
- Крутить обруч;
- Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;
- Подтягиваться, отжиматься.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- Правил тестирования наклона вперед из положения стоя;
- Правил тестирования подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись;
- Правил тестирования вися на время;
- Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
- Выполнять различные варианты вращения обруча;
- Правил тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».
- Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
- Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.
- Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

### 3. Легкая атлетика

- ✚ Тестирование бега на 30м с высокого старта.
- ✚ Челночный бег.
- ✚ Тестирование челночного бега 3 x 10м.
- ✚ Тестирование бега на 60 м с высокого старта.
- ✚ Тестирование метания мешочка на дальность.
- ✚ Техника прыжка с разбега.
- ✚ Прыжок в длину с разбега на результат.
- ✚ Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.
- ✚ Тестирование метания малого мяча на точность.
- ✚ Тестирование прыжка в длину с места.
- ✚ Полоса препятствий.
- ✚ Усложненная полоса препятствий.
- ✚ Прыжок в высоту с прямого разбега.
- ✚ Прыжок в высоту способом «перешагивания».
- ✚ Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».
- ✚ Броски набивного мяча правой и левой рукой.
- ✚ Тестирование прыжка в длину с места.
- ✚ Тестирование метания малого мяча на точность.
- ✚ Беговые упражнения.
- ✚ Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- ✚ Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- ✚ Тестирование метания мешочка на дальность.
- ✚ Бег на 1000 м.

#### Учащиеся научатся:

- Пробегать 30 и 60 м на время;
- Выполнять челночный бег;
- Метать мешочек на дальность и мяч на точность;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
- Проходить полосу препятствий;
- Бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
- Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

#### Учащиеся получат возможность научиться:

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Описывать технику беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

#### 4. Лыжная подготовка

- ✚ Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
- ✚ Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
- ✚ Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.
- ✚ Попеременный одношажный ход на лыжах.
- ✚ Одновременный одношажный ход на лыжах.
- ✚ Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.
- ✚ Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.
- ✚ Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
- ✚ Подвижная игра на лыжах «Накаты».
- ✚ Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».
- ✚ Прохождение дистанции 2 км на лыжах.
- ✚ Контрольный урок по лыжной подготовке.

#### Учащиеся научатся:

- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Переносить лыжи под рукой и на плече;
- Проходить на лыжах 1,5 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

#### Учащиеся получат возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения;
- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

#### 5. Подвижные и спортивные игры

- ✚ Техника паса в футболе.

- + Контрольный урок по футболу.
- + Броски и ловля мяча в парах.
- + Броски мяча в парах на точность.
- + Броски и ловля мяча в парах.
- + Броски и ловля мяча в парах у стены.
- + Подвижная игра «Осада города».
- + Броски и ловля мяча.
- + Упражнения с мячом.
- + Ведение мяча.
- + Подвижные игры.
- + Броски мяча через волейбольную сетку.
- + Подвижная игра «Пионербол».
- + Упражнения с мячом.
- + Волейбольные упражнения.
- + Контрольный урок по волейболу.
- + Баскетбольные упражнения.
- + Спортивная игра «Баскетбол».
- + Футбольные упражнения.
- + Спортивная игра «Футбол».
- + Спортивные игры.
- + Подвижные и спортивные игры.

#### **Учащиеся научатся:**

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.

## Требования по физической подготовленности для учащихся 4 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
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

### Тематический план 1 класс

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	6
Гимнастика с элементами акробатики	34
Лёгкая атлетика	19
Лыжная подготовка	12
Подвижные игры и спортивные игры	28
Общее количество часов	99

### Тематический план 2 класс

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	15
Лёгкая атлетика	27
Лыжная подготовка	11
Подвижные игры и спортивные игры	11
Общее количество часов	68

### Тематический план 3 класс

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	15
Лёгкая атлетика	27
Лыжная подготовка	11
Подвижные игры	11
Общее количество часов	68



**Тематический план  
4 класс**

<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	15
Лёгкая атлетика	27
Лыжная подготовка	11
Подвижные игры и спортивные игры	11
Общее количество часов	68