

МБОУ «Кезская СОШ №2»

Составлена на основе ФГОС НОО

Рассмотрена на методсовете
Протокол № 9
от «28 » августа 2023 г.

Принята на педсовете
Протокол № 10
от «30» августа 2023 г.

«Утверждено»
Директор школы
_____/Е.В.Юферева/
Приказ № 313
от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
3 - 4 класс
2023 - 2024 учебный год**

Составитель:

Главатских Валентина Борисовна, учитель начальных классов МБОУ «Кезская СОШ №2», первой квалификационной категории, педагогический стаж 28 лет
Главатских Ольга Владимировна, учитель начальных классов МБОУ «Кезская СОШ №2», первая квалификационная категория, педагогический стаж 24 года
Тетерин Максим Алексеевич, учитель МБОУ «Кезская СОШ №2»

п. Кез, 2023 г.

Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета, курса:

Физическая культура:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

1.1. Планируемые предметные результаты изучения курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре в 4 классе

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, физкультурминуток, 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).

1.2. Планируемые метапредметные результаты.

4 класс

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

– 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, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *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:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- 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;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- 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;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- 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;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- 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;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

– адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- 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;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;
- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым и сложным способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Содержание обучения в 4 классе.

Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения

(на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения

для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма

при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок

через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения

на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём

и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс

Уроки № 1, 16, 40 носят воспитательный характер.

Тема раздела	№ урока	Темы уроков	
Лёгкая атлетика- (13ч.)	1.	Понятие о физической культуре. Спортивная одежда и обувь. Вводный инструктаж по ОТ.	Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.
	2.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Тестирование бега на 30 м. с высокого старта.	Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.
	3.	Оказание первой помощи. Эстафеты. Техника челночного бега.	Способы самостоятельной деятельности.
	4.	Тестирование челночного бега 3x10 м. Круговая эстафета до 60 м.	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки
	5.	Техника метания мешочка на дальность.	на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам
	6.	Бег на дистанцию 30 м и 60 м. Тестирование метания мешочка (малого мяча) на дальность.	и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития
	7.	Бег 60м. Прыжок в длину. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.
	8.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, в полуприседе, с различным положением рук и ног. Тестирование прыжка в длину с места.	Физическое совершенствование.
	9.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тестирование наклона вперед из положения стоя	Оздоровительная физическая культура.
	10.	Техника мешочка (малого мяча) в вертикальную цель. Тестирование виса на время.	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).
	11.	Равномерный бег. Тестирование метания малого мяча на точность.	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.
	12.	Равномерный 6-минутный бег. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Прикладно-ориентированная физическая культура.
	13.	Эстафеты «встречная эстафета».	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
Подвижные и спортивные игры (8ч.)	14.	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным и спортивным играм.	Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.
	15.	Ловля и бросок мяча.	Способы самостоятельной деятельности.

	16.	Ловля, передача и бросок мяч. Ведение мяча.	<p>Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Физическое совершенствование.</p> <p>Оздоровительная физическая культура.</p> <p>Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).</p> <p>Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.</p> <p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.</p> <p>Подвижные игры общefизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>
	17.	Бросок мяча в цель. Ведение мяча в движении.	
	18.	Бросок мяча в цель. Ведение мяча в движении.	
	19.	Элементы волейбола: передача сверху двумя руками.	
	20.	Элементы волейбола: передача сверху двумя руками.	
	21.	Комбинации из освоенных элементов.	
Гимнастика	22.	Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков гимнастики с основами акробатики.	<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.</p> <p>Способы самостоятельной деятельности.</p> <p>Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки</p>
	23.	Акробатика. Строевые упражнения.	
	24.	Кувьрки. Акробатические комбинации.	
	25.	Стойка на лопатках, мост.	
	26.	Акробатические комбинации.	
	27.	Висы и упоры и перемахи.	
	28.	Лазанье и перелезание.	

	29.	Лазанье и перелезание.	<p>на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Физическое совершенствование.</p> <p>Оздоровительная физическая культура.</p> <p>Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).</p> <p>Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.</p> <p>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».</p> <p>Прикладно-ориентированная физическая культура.</p> <p>Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>
	30.	Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке.	
	31.	Полоса препятствий. Прыжки на скакалке. Тестирование.	
	32.	Прыжки со скакалкой.	
Лыжная подготовка (16ч.)	33.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Лыжная подготовка.	<p>Знания о физической культуре.</p> <p>Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.</p> <p>Способы самостоятельной деятельности.</p> <p>Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам</p>
	34.	Ступающий и скользящий шаг без палок.	
	35.	Игры и эстафеты на лыжах.	
	36.	Техника спусков.	
	37.	Техника спусков.	
	38.	Прохождение дистанции 1 км. Тестирование.	
	39.	Скользящий шаг с палками.	
	40.	Игры и эстафеты на лыжах.	

	41.	Виды торможения и поворотов при спуске.	и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры. Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
	42.	Виды торможения и поворотов при спуске. Подъем «полуелочкой».	
	43.	Подъем и торможение – контроль.	
	44.	Подъемы и спуски под уклон.	
	45.	Скользкий шаг. Подъемы и спуски под уклон.	
	46.	Игры и эстафеты на лыжах.	
	47.	Техника лыжных ходов.	
	48.	Передвижение на лыжах до 1 км.	
	49.	Поворот «упором». Техника лыжных ходов. Тестирование.	
	50.	Игры и эстафеты на лыжах.	
	51.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	
Спортивные и подвижные игры Легкая атлетика	52.	Инструктаж по ТБ. Спортивные и подвижные игры. Ловля и передача мяча в движении.	Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Прикладно-ориентированная физическая культура.
	53.	Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель.	
	54.	Подвижные игры на основе баскетбола.	
	55.	Ведение мяча с изменением направления.	
	56.	Подвижные игры на основе футбола.	
	57.	Прыжки с высоты 70 см с поворотом. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	
	58.	Игры с прыжками. Тестирование челночного бега 3x10 м	
	59.	Прыжки через короткую и длинную скакалку. Тестирование прыжка в длину с места.	
	60.	Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега.	

	61.	Метание малого мяча. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
	62.	Метание малого мяча. Тестирование метания мешочка (малого мяча) на дальность.	
	63.	Равномерный бег (4 минуты). Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	
	64.	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Тестирование виса на время.	
	65.	Бег с преодолением препятствий.	
	66.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	
	67.	Бег по размеченным участкам дорожки. Тестирование метания малого мяча на точность.	
Плавание (1 ч.)	68.	Специальные плавательные упражнения. Теория	Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения). Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3*10 м, сек	8,8	9,3	10,2	9,3	9,7	10,8
Бег 30 м, сек	5,4	6,0	6,8	5,6	6,0	7,0
Бег 60 м, сек	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
Бег 1000 м, мин	6.10	6.30	без уч	6.40	7.00	без уч
Бег 1500 м, мин	8.30	9.00	без уч	9.00	9.30	без уч
Бег 2000 м, мин	11.40	12.10	без уч	12.40	14.10	без уч
Многоскоки, 8 прыжков, м	12,8	9,3	6,3	12,4	9,1	5,3
Прыжки в длину с места, см	160	140	130	155	140	120
Прыжки в высоту, см	100	90	80	95	70	60
Метание мяча в цель с 6 м, 5 п.	4	3	1	4	3	1
Метание мяча на дальность	27	22	18	17	15	12
Подтягивание на в. пер., раз	5	3	2	-	-	-
Подтягивание на н. пер., раз	-	-	-	14	9	7
Лазание по канату, м	4,5	3,5	2,5	3,5	2,5	2
Плавание 25 м, мин	без уч	-	-	без уч	-	-
Бег на лыжах 1 км, мин	7.30	8.00	8.40	8.00	8.30	9.00
Бег на лыжах 2 км, мин	17.00	19.00	без уч	18.00	20.00	без уч
Бег на лыжах 3 км, мин	без уч	-	-	без уч	-	-
Наклон вперед из пол. сидя, см	8,5	6	2	14	10	3
Прыжки через скакалку за 15сек	30	26	24	34	30	28

