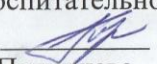


муниципальное общеобразовательное учреждение - Сукроменская средняя общеобразовательная школа Бежецкого района Тверской области

Принята на заседании ШМО
Протокол №1
от 30.08.2021

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе 
Л. А. Путинцева

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
А.Б.Колпаков
Приказ № 56-13
От 30.08.2025



*Рабочая программа
по физической культуре*

4 класс

в соответствии с ФГОС

Учитель: Банникова Н.О.

2021 – 2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начальной общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение. 2012.

2. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М. : Просвещение. 2012.

Нормативно-правовая основа рабочей программы по физической культуре:

- 1) Закон Российской Федерации от 10.07.1992 №3266-1 «Об образовании» (в редакции Федерального закона от 17.07.2009 №148-ФЗ).
- 2) Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- 3) Федеральный базисный учебный план для среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 1312 от 09.03. 2004;
- 4) Приказ Минобрнауки от 09.12.2008 N 379 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию »
- 5) Приказ Минобрнауки России от 3 июня 2008г №164 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом министерства образования РФ от 5 марта 2004г №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач**:

-формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека: укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

- развитие** основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение** физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр. входящих в школьную программу;
- содействие** воспитанию нравственных и ролевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение** в области физической культуры знаний и учений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено «**Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО**», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Программа обучения по физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; — расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ:

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

На уроки физической культуры в 4 классе выделяется 102 часов (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

Метапредметными результатами освоения учащимися

содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ К КОНЦУ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

В результате освоения программного материала ученик:

получит знания:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- об особенностях русских народных игр;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- об основах личной гигиены, правилах использования закаливания, рекомендациях по профилактике осанки и укреплению стопы;
- о причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

научится:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

СТРУКТУРА КУРСА

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

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медики - биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого - педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко - социологические основы деятельности).

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. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно - познавательной, образовательно - предметной и образовательно - тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно - познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно - тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно - тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье. Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня: внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII- XIX вв. , ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Пилы физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно - оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!». «Шагом марш!». «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев: мост из положения лежа на спине: *акробатические комбинации;*

Гимнастические упражнения прикладного характера: Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке: *упражнения на низкой гимнастической перекладине:* вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема: передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений с разным положением рук, высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки.

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!». «Лыжи под руку!». «Лыжи к ноге!». «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные и спортивные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка». «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам». «Точно в мишень», «Третий лишний», «Защита укрепления», «Стрелки». «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

«Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». «Быстрый лыжник», «За мной».

На материал раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему». «Круговая лапта». «Брось - поймай», «Выстрел в небо». «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками: передача мяча сверху двумя руками вперед вверх: нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих

в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м и 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 1000 м; равномерный 6-минутный бег.

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

На материале лыжных гонок

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

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

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет); и т. д.

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (*нормативно-тестирующая*) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (*спортивная*) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан; нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации (приложение № 1).

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на **обязательные** и **по выбору**.

- *Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:*
испытания (тесты) на развитие быстроты;
испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
испытания (тесты) на определение развития выносливости;
испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
испытания (тесты) на развитие гибкости.
- *Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:*
испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО (приложение № 3). Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями, изложенными в приложении № 4.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО (приложение № 2).

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. Дополнительная литература:

1. Лях. В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, Л. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2011.
2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников ; пособие для учителя / В. И. Лях. - М.: ООО -Фирма -Издательство АСТ~». 1998.
3. Лях. В. И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы /В. И. Лях. - М.: Просвещение. 2006.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд.перераб. - М. : Просвещение. 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. Кофман. Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт. 1998.
6. Школьникова. Н. В Я иду на урок. Книга дня учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова. М. В. Тарасова. - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.
7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1—1 классы / В. И. Ковалько. М.:Вако. 2006.

2. Интернет-ресурсы:

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>
Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
К уроку.ru. - Режим доступа ; <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
Pedsovet.Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>
Ргошколу.Ru. - Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>
Педсовет.org,. - Режим доступа ; <http://pedsovet.org>

3. Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.
2. Мегафон.

4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

5. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

3. Комплект навесного оборудования - мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).
5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
6. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек),

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, количество раз				18	15	10
Прыжок в длину с места, см	160-170	131-149	130-140	143-152	126-142	115-125
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 -4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Тематическое планирование 4 класс

№ раздела	Тема раздела	Кол-во часов	Кол-во лабораторных и практических работ	Кол-во контрольных работ	Содержание раздела	Планируемый результат
1.	Основы физической культуры и	в ходе урока			Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы	знать/понимать: - Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике

	<p>здорового образа жизни</p>			<p>физического воспитания и спортивной подготовки.</p> <p>Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.</p> <p>Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.</p> <p>Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;</p> <p>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Понятия основных физических качеств, физической нагрузки; - Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. - Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. - Правила соревнований по баскетболу. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах, обморожениях. - использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития. - соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.
--	--------------------------------------	--	--	--	---

2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в ходе урока			<p>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</p> <p>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа</p>	<p>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела; - Основные понятия физических качеств; - Как определить нагрузку и самочувствие во время занятий; - Знать современные оздоровительные системы физического воспитания; - Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложения и при избыточной массе тела. - Выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств; - Уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления. - Применять оздоровительные системы физического воспитания; - Уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа, ведение дневника самонаблюдения.
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность:	102 часа				<p>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости; - Технику бега на короткие, дистанции, эстафетного бега; - Технику метания мяча с разбега. - Технику низкого старта, высокого старта. - Технику прыжка в длину с разбега и с места <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять специальные беговые упражнения; - Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;
3.1	Легкая атлетика:	29 часов:				
	Спринтерский бег и эстафетный бег	10 часов			Бег 30-60 м., челночный бег, бег по прямой, низкий и высокий старт с последующим ускорением. Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон и переход на бег по дистанции	
	Прыжки в длину	6 часов			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Прыжки в длину с места. Тройной прыжок. Многоскоки.	

	Метания	5 часов			Метание малого мяча весом 150г. С места, с разбега на дальность и в цель (4-6 шагов разбега)	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять прыжок в длину с разбега и с места. - Выполнять метание мяча; - Выполнять низкий старт, высокий старт.
	Бег на средние дистанции	7 часов			<p>Бег 200 (300)., бег 1000м.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Упражнения для развития скоростно – силовых способностей : всевозможные прыжки, метания, эстафеты.</p> <p>Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления</p> <p>Упражнения для развития выносливости: кроссовый бег до 15 мин., бег по пересеченной местности, шестиминутный бег, круговая тренировка.</p> <p>Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки.</p>	
3.2	Гимнастика с основами акробатики	10 часов				<p>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Технику выполнения акробатических упражнений: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты; <p>- Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.</p> <p>- Технику выполнения ритмической гимнастики.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять акробатические упражнения - Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости; - Выполнять упражнения в равновесии. - Выполнять лазание по канату - Проходить полосу препятствий из различных видов силовых и скоростно-силовых упражнений.
	Строевая подготовка ОРУ	в ходе урока			<p>Организующие команды и приемы: – ходьба строевым шагом; перестроения в движении из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p>– упражнения для контроля за осанкой; упражнения с набивными мячами, упражнения с гимнастическими палками, обручами, скакалками; комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.</p>	

	Акробатика Прыжки на скакалке	4 часа			Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя, стойка на голове. Выполнение нескольких кувырков подряд ,слитно. Прыжки на двух ногах вперед, назад, скрестно, галопом , на одной ноге.	
	Лазание по канату Прыжки на длинной скакалке.	3 часа			Лазание по канату в два и три приема. Выпрыгивание, выпрыгивание, прыжки на двух, на одной	
	Полоса препятствий	3 часа			Различное сочетание гимнастических упражнений, силовых и скоростно-силовых упражнений.	
3.3	Лыжная подготовка:	18 часа:				знать/понимать: - Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; - Технику передвижения одновременным бесшажным ходом; - Технику передвижения одновременным одношажным ходом - Технику передвижения коньковым ходом - Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов; - Правила соревнований по лыжным гонкам.
	Строевые приемы. Скользкий шаг.	2 часов			Строевые приемы без лыж и на лыжах. Повороты переступанием на месте, в движении. Скользящий шаг.	Уметь: - Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; - Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременного бесшажным ходом; -уметь выполнять передвижение одновременным одношажным ходом;
	Попеременные ходы.	4 часов			Передвижение двухшажным попеременным ходом.	
	Одновременные ходы.	4 часов			Передвижение бесшажным ходом, двухшажным одновременным ходом, одновременным одношажным ходом.	
	Спуски. Подъемы. Торможение.	8 часов			Спуски в высокой, средней, низкой стойках. Подъем «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой»,скользящим и ступающим шагом. Торможение « плугом», « упором». Упражнения специальной физической и техни-	

					ческой подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> - Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты, торможения. - Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.
3.4	Спортивные игры:	45 часов:				<p>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Технические приемы и тактические действия в пионерболе. - Технику выполнения стойки, перемещения. - Технику выполнения верхней передачи мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений); - Технику выполнения нижней передачи мяча. Прием сильно летящего мяча. - Технику выполнения подач: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. - Правила соревнований по пионерболу. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять технические приемы и тактические действия в пионерболе. - Выполнять стойки, перемещения.

	Пионербол	22 часа			<p>Технические приемы и тактические действия в волейболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стойки и передвижения - Передачи мяча - Прием мяча - Подачи мяча - Игра по правилам 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять верхнюю передачу мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений); - Выполнять нижнюю передачу мяча. Прием сильно летящего мяча. - Выполнять подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. - Выполнять учебную игру.
	Баскетбол	23 часов			<p>Технические приемы и тактические действия в баскетболе</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стойки, передвижения - Остановки, повороты - Ведение мяча - Ловлю и передачи мяча - Броски мяча - Игра по правилам 	<p>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Технические приемы и тактические действия в баскетболе. - Технику выполнения ведения мяча с изменением направления и скорости; - Технику выполнения бросков мяча в корзину в движении.; - Техника передачи мяча. - Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе. - Владеть техникой ведения мяча; - Владеть техникой выполнения бросков. - Владеть техникой передачи мяча.

						- Владеть терминологией, жестами в баскетболе.
						Количество часов
		Количество уроков в неделю				3
		Количество учебных недель				34
		Итого				102

Поурочно-тематическое планирование 4 класс

№ урока	Планируемая дата проведения урока	Фактическая дата проведенного урока	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		Виды и формы контроля	Примечание
					предметные результаты	универсальные учебные действия (УУД)		
1	02.09-		ОТ на уроках л/а. Спринтерский и эстафетный бег.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Знать организационно-методические требования на уроках физической культуры, знать технику спринтерского и	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь рассказать об организационно-методических требованиях на уроках физической культуры, использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: слушать и	Текущий	

					эстафетного бега.	слышать друг друга, уметь работать в группе		
2	03.09-		Эстафетный и челночный бег. П/и.	Урок комплексного применения ЗУН	Выполнять действия по образцу, знать технику спринтерского и эстафетного бега, знать правила подвижных игр.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: выполнять эстафетный и челночный бег, играть в полвижную игру Коммуникативные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, добывать не достающую информацию с помощью вопросов	Текущий	
3	7.09-		Бег 30 м.-учет. П/и.	Урок комплексного применения ЗУН	Знать правила проведения тестирования бега на 30м с высокого старта, правила подвижных игр	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: проходить тестирование бега на 30м с высокого старта, играть в подвижные игры. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	30 м. - учет	
4	9.09		Эстафетный и челночный бег. П/и.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Выполнять действия по образцу, знать технику спринтерского и эстафетного бега, знать правила подвижных игр	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: выполнять эстафетный и челночный бег, играть в полвижную игру Коммуникативные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, добывать не достающую информацию с помощью вопросов	Текущий	
5	10.09		Бег 60 м - учет. П/и.	Урок комплексного применения ЗУН	Знать правила проведения тестирования бега на 60м с	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: проходить	60 м. - учет	

					высокого старта, правила подвижных игр	тестирование бега на 60м с высокого старта, играть в подвижные игры. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач		
6	14.09-		Бег на средние дистанции. П/и.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Равномерно распределять свои силы для завершения бега на средние дистанции; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии со сверстниками для решения коммуникативных и познавательных задач	Текущий	
7	16.09		Бег на средние дистанции.200(300) м. – учет П/и.	Урок комплексного применения ЗУН	Равномерно распределять свои силы для завершения бега на 200(300)м; оценивать величину нагрузки	Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулировать свои затруднения	Бег 200(300) м. - учет	
8	17.09		Бег на средние дистанции. П/и.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Равномерно распределять свои силы для завершения бега на средние дистанции; оценивать	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью;формулировать	Текущий	

					величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	собственное мнение и позицию		
9	21.09		Прыжки в длину. Бег 1000 м. - учет. П/и.	Урок комплексного применения ЗУН	Выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться; Равномерно распределять свои силы для завершения бега на 1000 м	Регулятивные: сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	Бег 1000 м. - учет.	
10	23.09		Прыжки в длину. П/и.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Технически правильно отталкиваться и приземляться при прыжках в длину с места	Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: обращаться за помощью;строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Текущий	
11	24.09		Прыжки в длину - учет. П/и.	Урок закрепления знаний	Знать критерии оценивания прыжка в длину с места	Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее	Прыжки в длину - учет	

						эффективные способы решения задач. Коммуникативные: строить монологическое высказывание, вести устный диалог		
12	28.09		Метание. П /и.	Урок комплексного применения ЗУН	Правильно выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	Регулятивные: осознавать самого себя и свою способность к преодолению препятствий. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии со сверстниками для решения коммуникативных и познавательных	Текущий	
13	30.09		Метание. П/и.	Комбинированный урок	Правильно выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Текущий	
14	01.10		Метание малого мяча - учет. П /и.	Комбинированный урок	Знать критерии оценивания метания малого мяча на дальность	Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Метание мяча - учет	

15	05.10		ОТ на уроках с/и. Стойки, перемещения, передача мяча.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Знать организационно-методические требования на уроках по спортивным играм, знать различные положения стоек, перемещений и виды передач	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь рассказать об организационно-методических требованиях на уроках по спортивным играм, использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Текущий	
16	07.10		Передачи и прием мяча. Игра в пионербол.	Комбинированный урок	Правильно выполнять технику передач и приема мяча в парах и игровых ситуациях в игре пионербол	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Текущий	
17	08.10		Передачи и прием мяча. Игра в пионербол.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Правильно выполнять технику передач и приема мяча в парах и игровых ситуациях в игре пионербол	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Текущий	
18	12.10		Передачи и прием мяча. Игра в пионербол.	Комбинированный урок	Правильно выполнять технику передач и приема мяча в	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: контролировать и	Текущий	

					парах и игровых ситуациях в игре пионербол	оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе		
19	14.10-		Передачи, прием и подача мяча. Игра в пионербол.	Комбинированный урок	Правильно выполнять технику передач, приема и подачи мяча в парах и игровых ситуациях в игре пионербол	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Текущий	
20	15.10		Передачи, прием и подача мяча. Игра в пионербол.	Урок закрепления знаний	Правильно выполнять технику передач, приема и подачи мяча в парах и игровых ситуациях в игре пионербол	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Текущий	
21	19.10		Передачи через сетку - учет. Игра в пионербол.	Урок комплексного применения ЗУН	Знать критерии оценивания при передачах мяча через сетку в парах	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Передачи через сетку - учет.	
22	21.10		Передачи, прием и по-	Комбинированный урок	Правильно выполнять	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному	Текущий	

			дача мяча. Игра в пионербол.		технику передач, приема и подачи мяча в парах и игровых ситуациях в игре пионербол	правилу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе		
23	22.10		Передачи, прием и подача мяча. Игра в пионербол.	Урок комплексного применения ЗУН	Правильно выполнять технику передач, приема и подачи мяча в парах и игровых ситуациях в игре пионербол	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Текущий.	
24	26.10		Передачи, прием и подача мяча. Игра в пионербол.	Комбинированный урок	Правильно выполнять технику передач, приема и подачи мяча в парах и игровых ситуациях в игре пионербол	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Текущий	
25	28.10-29.10		Подача - учет. Игра в пионербол.	Комбинированный урок	Знать критерии оценивания подачи мяча через сетку в парах	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Подача - учет.	

26	9.11		Игра в пионербол.	Комбинированный урок	Уметь выполнять изученные приемы и игровые действия разной функциональной направленности в различных игровых ситуациях.	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Текущий	
27	11.11		Игра в пионербол.	Комбинированный урок	Уметь выполнять изученные приемы и игровые действия разной функциональной направленности в различных игровых ситуациях.	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Текущий	
28	12.11		ОТ на уроках гимнастики. Акробатика. Прыжки на скакалке.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила составления зарядки, причины травматизма и способы его предупреждения	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные уметь рассказать об организационно-методических требованиях на уроках по гимнастике, использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	Текущий	
29	16.11		Акробатика. Прыжки на скакалке. На-	Комбинированный урок	Правильно выполнять акробатические	Регулятивные: осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: самостоятельно выде-	Наклон-учет.	

			клон-учет.		упражнения и прыжки на скакалке. Знать правила оценивания при наклоне	лять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия		
30	18.11		Акробатика. Прыжки на скакалке.	Комбинированный урок	Правильно выполнять акробатические упражнения и прыжки на скакалке	Регулятивные: осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Текущий	
31	19.11		Акробатика - учет.	Комбинированный урок	Знать критерии оценивания при выполнении акробатической комбинации	Регулятивные: осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Акробатика - учет.	
32	23.11		Лазание по канату. Прыжки на длинной скакалке.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Уметь выполнять прыжки на длинной скакалке и уметь лазать по канату различными способами	Регулятивные: осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Текущий	
33	25.11		Лазание по канату. Поднимание туловища-учет.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Уметь лазать по канату различными способами и	Регулятивные: осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную	Поднимание туловища-учет.	

					знать критерии оценивания при поднимании туловища лежа на спине в парах	цель. Коммуникативные: обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия		
34	26.11-		Лазание по канату - учет. Прыжки на длинной скакалке.	Урок закрепления знаний	Уметь прыгать через длинную скакалку различными способами, знать критерии оценивания при лазании по канату любым способом	Регулятивные: осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Лазание по канату - учет.	
35	30.11		Полоса препятствий. Прыжки на длинной скакалке.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Уметь проходить полосу препятствий максимально быстро и правильно, уметь прыгать через длинную скакалку различными способами	Регулятивные: осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Текущий	
36	2.12		Полоса препятствий. Прыжки на скакалке - учет.	Урок комплексного применения ЗУН	Уметь проходить полосу препятствий максимально быстро и правильно,	Коммуникативные компетенции: умеют: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Регулятивные: осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Прыжки на скакалке - учет.	

					уметь прыгать через длинную скакалку различными способами и знать критерии их оценивания	лять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия		
37	03.12		Полоса препятствий. Подтягивание - учет.	Урок комплексного применения ЗУН	Уметь проходить полосу препятствий максимально быстро и правильно, знать критерии оценивания подтягивания при висе (висе лежа)	Регулятивные: осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Подтягивание - учет.	
38	07.12		ОТ на уроках с/и. Стойки, передвижения, ловля и передачи мяча.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Знать организационно-методические требования на уроках по спортивным играм, знать различные положения стоек, перемещений и виды ловли и передач в баскетболе	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь рассказать об организационно-методических требованиях на уроках по спортивным играм, использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Текущий	
39	09.12		Стойки, пере-	Урок изучения и	Знать различные	Регулятивные: осуществлять свою дея-	Текущий	

			движения, ловля и передачи мяча.	первичного закрепления новых знаний	положения стоек, перемещений и виды ловли и передач в баскетболе	тельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе		
40	10.12		Ведение на месте, ловля и передачи мяча.	Урок закрепления знаний	Уметь правильно выполнять технику ведения, ловли и передачи мяча в баскетболе	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Текущий	
41	14.12		Ведение на месте, ловля и передачи мяча.	Урок комплексного применения ЗУН	Уметь правильно выполнять технику ведения, ловли и передачи мяча в баскетболе	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Текущий	
42	16.12		Ведение на месте. Передачи - учет.	Комбинированный урок	Уметь правильно выполнять технику ведения, ловли и передачи мяча в баскетболе. Знать критерии оценивания передач в парах	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Передачи - учет.	
43	17.12.		Ведение в	Урок изучения и	Уметь	Регулятивные: осуществлять свою дея-	Текущий	

			движении, ловля и передачи мяча.	первичного закрепления новых знаний	правильно выполнять технику ведения, ловли и передачи мяча в баскетболе	тельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе		
44	21.12		Ведение в движении, ловля и передачи мяча.	Урок закрепления знаний	Уметь правильно выполнять технику ведения, ловли и передачи мяча в баскетболе	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Текущий	
45	23.12		Ведение на месте - учет, ловля и передачи мяча.	Комбинированный урок	Уметь правильно выполнять технику ведения, ловли и передачи мяча в баскетболе. Знать критерии оценивания ведения на месте	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Ведение на месте - учет	
46	24.12		Ведение в движении, ловля и передачи мяча.	Комбинированный урок	Уметь правильно выполнять технику ведения, ловли и передачи мяча в баскетболе	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Текущий	
47	28.12		Ведение в	Комбинирован-	Уметь	Регулятивные: осуществлять свою дея-	Текущий	

			движении, ловля и передачи мяча.	ный урок	правильно выполнять технику ведения, ловли и передачи мяча в баскетболе	тельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе		
48	11.01		Ведение в движении - учет, ловля и передачи мяча.	Комбинированный урок	Уметь правильно выполнять технику ведения, ловли и передачи мяча в баскетболе. Знать критерии оценивания ведения мяча в движении	Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе	Ведение в движении - учет	
49	13.01		ОТ на уроках лыжной подготовки. Строевые приемы.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Ознакомиться с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке, способами использования спортивного инвентаря	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Текущий	
50	14.01-		Ступающий шаг. Поворот переступанием.	Комбинированный урок	Знать технику передвижения на лыжах ступающим шагом и поворота переступанием.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Текущий	

51	18.01-		Ступающий шаг. Поворот переступанием.	Комбинированный урок	Знать технику передвижения на лыжах ступающим шагом и поворота переступанием.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Текущий	
52	20.01		Скольльзящий шаг. Поворот переступанием.	Комбинированный урок	Знать технику передвижения на лыжах скольльзящим шагом и поворота переступанием.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Текущий	
53	21.01		Скольльзящий шаг. Поворот переступанием.	Комбинированный урок	Знать технику передвижения на лыжах скольльзящим шагом и поворота переступанием.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Текущий	
54	25.01		Попеременные ходы.	Комбинированный урок	Знать технику передвижения на лыжах попеременным шагом	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Текущий	
55	27.01-		Попеременные ходы.	Комбинированный урок	Знать технику передвижения на лыжах попеременным шагом	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать	Текущий	

						бесконфликтную совместную работу		
56	28.01-		Попеременные ходы.	Комбинированный урок	Знать технику передвижения на лыжах различным видом попеременного шага	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Текущий	
57	1.02		Попеременные ходы.	Комбинированный урок	Знать технику передвижения на лыжах различным видом попеременного шага	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Текущий	
58	03.02-		Попеременные ходы - учет.	Комбинированный урок	Знать критерии оценивания при ходьбе одним из видов попеременного шага	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Попеременные ходы - учет.	
59	04.02		Одновременные ходы.	Комбинированный урок	Знать технику передвижения на лыжах одновременным шагом	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Текущий	
60	08.02		Одновременные ходы.	Комбинированный урок	Знать технику передвижения на лыжах одновременным шагом	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи	Текущий	

						Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу		
61	10.02		Одновременные ходы.	Комбинированный урок	Знать технику передвижения на лыжах одновременным шагом	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Текущий	
62	11.02		Одновременные ходы - учет.	Комбинированный урок	Знать критерии оценивания при ходьбе одним из видов одновременного шага	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Одновременные ходы - учет.	
63	15.02		Спуски и подъем.	Комбинированный урок	Знать технику спусков и подъемов и уметь ее правильно выполнять	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Текущий	
64	17.02-		Спуски и подъем.	Комбинированный урок	Знать технику спусков и подъемов и уметь ее правильно выполнять	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Текущий	
65	18.02-		Спуски и подъем.	Комбинированный урок	Знать технику спусков и подъемов и уметь ее	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать постав-	Текущий	

					правильно выполнять	ленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу		
66	22.02		Спуск - учет. Подъем и торможение.	Комбинированный урок	Знать технику спусков и подъемов и уметь ее правильно выполнять, знать критерии оценивания спуска с горки	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Спуск - учет.	
67	24.02-		Спуски и подъем. Торможение.	Комбинированный урок	Знать технику спусков и подъемов и уметь ее правильно выполнять	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Текущий	
68	25.02		Подъем -учет. Торможение и спуски.	Комбинированный урок	Знать технику спусков и подъемов и уметь ее правильно выполнять, знать критерии оценивания подъема в гору	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Подъем - учет.	
69	1.03		Спуски и подъем. Торможение	Комбинированный урок	Знать технику спусков, подъемов и торможения и уметь ее правильно	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать	Текущий	

					выполнять	бесконфликтную совместную работу		
70	03.03		Спуски и подъем. Торможение	Комбинированный урок	Знать технику спусков, подъемов и торможения и уметь ее правильно выполнять	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Текущий	
71	04.03		Спуски и подъем. Торможение - учет.	Комбинированный урок	Знать критерии оценивания техники торможения при спуске	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Торможение - учет.	
72	10.03		Передвижение на лыжах 1 км - учет.	Комбинированный урок	Уметь рассчитывать свои силы и стабильно проходить дистанцию на лыжах	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: уметь решать поставленные задачи Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу	Передвижение на лыжах 1 км - учет.	
73	11.03		ОТ на уроках с/и. Стойки, передвижения, ловля и передачи мяча.	Комбинированный урок	Знать организационно-методические требования на уроках по спортивным играм, знать различные положения стоек, перемещений и виды ловли и	Регулятивные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	

					передач в баскетболе			
74	15.03		Ведение в движении, ловля и передачи мяча.	Комбинированный урок	Знать различные положения ведения в движении, виды ловли и передачи мяча в баскетболе	Регулятивные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	
75	17.03		Ведение в движении, ловля и передачи мяча.	Комбинированный урок	Уметь правильно выполнять технику ведения мяча в движении, ловли и передачи мяча в баскетболе	Регулятивные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	
76	29.03		Ведение, ловля, передачи и бросок мяча.	Комбинированный урок	Уметь правильно выполнять технику ведения, ловли, передачи и броска мяча в баскетболе	Регулятивные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: определять цели,	Текущий	

						функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
77	31.03		Ведение, ловля, передачи и бросок мяча.	Комбинированный урок	Уметь правильно выполнять технику ведения, ловли, передачи и броска мяча в баскетболе.	Регулятивные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	
78	1.04		Ведение, ловля, передачи мяча. Бросок - учет.	Комбинированный урок	Уметь правильно выполнять технику ведения, ловли и передачи мяча в баскетболе. Знать критерии оценивания техники броска двумя руками от груди в кольцо	Регулятивные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Бросок - учет.	
79	05.04		ОТ на уроках с/и. Передача, прием, подача мяча.	Комбинированный урок	Знать организационно-методические требования на уроках по спортивным	Регулятивные: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при	Текущий	

					играм. Уметь правильно выполнять технику передач, приема мяча и подачи в пионерболе	решении проблем различного характера. Коммуникативные: оценивать собственное поведение и поведение окружающих		
80	07.04-		Передача, прием, подача мяча. Игра в пионербол.	Комбинированный урок	Уметь правильно выполнять технику передач, приема мяча и подачи в пионерболе. Знать правила игры и судейства	Регулятивные: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Текущий	
81	08.04		Передача, прием, подача мяча. Игра в пионербол.	Комбинированный урок	Уметь правильно выполнять технику передач, приема мяча и подачи в пионерболе. Знать правила игры и судейства	Регулятивные: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Текущий	
82	12.04		Передача, прием, подача мяча. Игра в пионербол.	Комбинированный урок	Уметь правильно выполнять технику передач, приема мяча и подачи в пионерболе.	Регулятивные: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	Текущий	

					Знать правила игры и судейства	Коммуникативные: оценивать собственное поведение и поведение окружающих		
83	14.04		Комбинации из освоенных элементов.Игра в пионербол.	Комбинированный урок	Уметь правильно выполнять изученные приемы в тренировочных и игровых ситуациях	Регулятивные: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Текущий	
84	15.04		Комбинации из освоенных элементов. в пионербол.	Комбинированный урок	Уметь правильно выполнять изученные приемы в тренировочных и игровых ситуациях	Регулятивные: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Текущий	
85	19.04		Комбинации из освоенных элементов. Игра в пионербол.	Комбинированный урок	Уметь правильно выполнять изученные приемы в тренировочных и игровых ситуациях	Регулятивные: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Текущий	
86	21.04		Комбинации	Комбинированный	Уметь	Регулятивные: адекватно воспринимать	Текущий	

			из освоенных элементов. Игра в пионербол.	ный урок	правильно выполнять изученные приемы в тренировочных и игровых ситуациях	замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: оценивать собственное поведение и поведение окружающих		
87	22..04		Комбинации из освоенных элементов. Игра в пионербол.	Комбинированный урок	Уметь правильно выполнять изученные приемы в тренировочных и игровых ситуациях	Регулятивные: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Текущий	
88	26.04		ОТ на уроках л/а. Спринтерский и эстафетный бег.	Комбинированный урок	Знать организационно-методические требования на уроках физической культуры, знать технику спринтерского и эстафетного бега.	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию	Текущий	
89	28.04		Спринтерский и эстафетный бег. С/и.	Комбинированный урок	Выполнять действия по образцу, знать технику сприн-	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: самостоятельно выде-	Текущий	

					терского и эстафетного бега, знать правила спортивных игр.	лять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию		
90	29.04		Спринтерский и эстафетный бег. С/и.	Комбинированный урок	Выполнять действия по образцу, знать технику спринтерского и эстафетного бега, знать правила спортивных игр.	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию	Текущий	
91	03.05		Спринтерский и эстафетный бег. 30 м. - учет. С/и.	Комбинированный урок	Знать правила проведения тестирования бега на 30м с высокого старта, правила спортивных игр	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию	30 м. - учет.	
92	05.05		Спринтерский и эстафетный бег. 60 м. - учет. С/и.	Комбинированный урок	Знать правила проведения тестирования бега на 60м с высокого старта, правила подвижных игр	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения;	60 м. - учет.	

						формулировать собственное мнение и позицию		
93	6.05		Бег на средние дистанции. С/и.	Комбинированный урок	Равномерно распределять свои силы для завершения бега на средние дистанции; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию	Текущий	
94	12..05		Бег на средние дистанции. С/и.	Комбинированный урок	Равномерно распределять свои силы для завершения бега на средние дистанции; оценивать величину нагрузки	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию	Текущий	
95	13.05		Бег на средние дистанции. С/и.	Комбинированный урок	Равномерно распределять свои силы для завершения бега на средние дистанции; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию	Текущий	

					шая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	позицию		
96	17.05		Бег 1000 м. - учет. С/и.	Комбинированный урок	Выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться; Равномерно распределять свои силы для завершения бега на 1000 м	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию	Бег 1000 м. - учет.	
97	19.05		Прыжки в длину. С/и.	Комбинированный урок	Технически правильно отталкиваться и приземляться при прыжках в длину с места	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию	Текущий	
98	20.05		Прыжки в длину. С/и.	Комбинированный урок	Технически правильно отталкиваться и приземляться при прыжках в длину с места	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения;	Текущий	

						формулировать собственное мнение и позицию		
99	24.05		Прыжки в длину - учет. С/и.	Комбинированный урок	Знать критерии оценивания прыжка в длину с места	Регулятивные: преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Прыжки в длину - учет.	
100	25.05		Метание. С/и.	Комбинированный урок	Правильно выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	Регулятивные: преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Текущий	
101	26.05		Метание малого мяча - учет. С/и.	Комбинированный урок	Знать критерии оценивания метания малого мяча на дальность	Регулятивные: преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Метание малого мяча - учет.	
102	27.05		Итоговый урок. С/и.	Комбинированный урок	Знать свои результаты и достижения за год, подвести итоги своих знаний и умений	Регулятивные: преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Текущий	

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

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ко- личество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекла- дине (количество раз)	-	-	-	7	9	15

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7	6	6	7
---	---	---	---	---	---	---

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

2. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		