

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей начальных классов

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «НОШ№4»
Е.А.Гладких

Протокол № _____ от
« ____ » _____ 2022г

_____ « ____ » _____ 2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету «Физическая культура»

На 2023-2024 учебный год

3-4 класс

Составитель
Учитель ФК
Г.А.Ильина

г.Чита, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 3-4 класса составлена на основе: федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-4классы. - М.: Просвещение, 2012 год)

- с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 1-4 классы». – М.: Просвещение, 2012 год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Рабочая программа ориентирована на использование учебника для обучающихся 1 – 4 классов.

Физическая культура. Автор В.И.Лях, Москва: Просвещение, 2013. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год.

Основная цель курса: – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Описание новизны учебной программы возможно через:

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы начального общего образования по физической культуре;
- Письмо Минобрнауки РФ от 19.11. 2010 г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»

Место учебного предмета (курса) в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение «Физическая культура» в 3, в 4 классе отводится 3 часа. Предмет «Физическая культура» изучается в 3 классе и в 4 классе из расчета 3 часа в неделю, итого 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Рабочая программа предусматривает обучение «Физическая культура» в объеме 3 часов в неделю 1 учебного года на базовом уровне.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),

показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость)

Входная, промежуточная и итоговая аттестация

Входная аттестация проводится в начале учебного года во второй половине сентября

Промежуточная аттестация проводится в конце каждой четверти, а итоговая аттестация проводится на основании положения о формах и периодичности и порядке промежуточной аттестации и итогового контроля.

Распределение учебных часов по разделам программы.

Наименование разделов и тем программы	3класс	4класс
Знания о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
Способы самостоятельной деятельности	В процессе урок	В процессе урока
Физическое совершенствование.	В процессе урок	В процессе урок
Модуль «Лёгкая атлетика».	21	21
Модуль «Кроссовая подготовка».	21	21
Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».	18	18
Модуль «Подвижные игры».	18	18
Модуль «Подвижные игры на основе спортивных игр».	24	24
Общее количество часов	102	102

Календарно -тематическое планирование по физической культуре (3 класс)

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Кол-во часов	Дата	Корректировка
Модуль «Легкая атлетика»					
1.	Правила предупреждения травматизма. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.		1	04.09.2023г	
2.	Техника челночного бега 3x10м.	Бег 60м. с максимальной скоростью.	1	06.09.2023г	
3.	Тестирование челночного бега 3x 10м		1	08.09.2023г	
4.	Тестирование бега на 60м. с высокого старта.	Тренировка выносливости в беге в медленном темпе.	1	11.09.2023г	

5.	Бег на результат 60 м . Подвижные игры "Шишки-желуди, орехи".	Выпрыгивание из глубокого приседа.	1	13.09.2023г	
6	Техника прыжка в длину с места, с разбега.		1	15.09.2023г	
7.	Прыжки в длину с разбега и отталкивание одной ногой. Прыжок в высоту способ «перешагивания»	Повторить технику прыжка в длину с места	1	18.09.2023г	
8.	Тестирование прыжка в длину с места.	Имитация бросков мяча	1	20.09.2023г	
9.	Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели.		1	22.09.2023г	
10	Тестирование метания малого мяча на дальность.	Закрепить метание мяча в цель	1	25.09.2023г	
11.	Тестирование метания малого мяча в цель на точность.		1	27.09.2023г	
Модуль «Кроссовая подготовка»					
12.	Инструктаж по технике безопасности. Обычный бег с чередование с ходьбой до 150м	Понятие эстафета.	1	29.10.2023г	
13.	Техника бега высокого старта. Понятие : эстафета. Команды "Старт" "Финиш"	Бег в среднем темпе по 5-7мин 2раза в неделю	1	02.10.2023г	
14.	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств	Понятие «Круговая эстафета»	1	06.10.2023г	
15.	Беговые упражнения. Круговая эстафета (расстояние 15-30м)	Понятие « Встречная эстафета»	1	09.10.2023г	
16.	Беговые упражнения . Встречная эстафета расстояние 10-20м		1	11.10.2023г	
17.	Равномерный медленный бег до 3 мин. Полоса препятствий.	Составить комплекс ОРУ с предметом	1	13.10.2023г	
18	Равномерный медленный бег до 4 мин. Полоса препятствий.		1	16.10.2023г	
19.	Равномерный медленный бег до 5 мин. Преодоление малых препятствий		1	18.10.2023г	
20.	Равномерный медленный бег до 6 мин. Преодоление малых препятствий.	Составить эстафету с бегом.	1	20.10.2023г	
21.	Равномерный медленный бег до 7 мин. Эстафеты и игры бегом	Подобрать игры с бегом	1	23.10.2023г.	
22.	Равномерный медленный бег до 7 мин. Эстафеты и игры бегом		1	25.10.2023г	
23.	Равномерный медленный бег до 8 мин. Развитие выносливости.	Скоростно-силовые качества	1	27.10.2023г	
24.	Равномерный медленный бег до 8 ми. Развитие выносливости.		1	06.11.2023г	
25.	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.		1	08.11.2023г	

Модуль «Гимнастика»

26.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.		1	10.11.2023г	
27.	Строевые упражнения		1	13.11.2023г	
28.	Группировка. Перекаты в группировку	Повторить группировку	1	15.11.2023г	
29.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках	Повторить технику кувырка вперед.	1	17.11.2023г.	
30.	Кувырок назад (тренируем вестибулярный аппарат) Стойка на лопатках, ноги за головой.	Выполнить стойку на лопатках у стены	1	20.11.2023г.	
31.	«Мост» из положения лежа на спине	Выполнить «мост» из положения лежа, из положения стоя со страховкой.	1	22.11.2023г.	
32.	Профилактика утомлений. Стойка на носках, на одной ноге. Стойка на бревне. Упражнение в равновесие.	Повторить упоры	1	24.11.2023г.	
33	Стойка на бревне. Тестирование наклона из положения стоя.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа - 2х10 (м), 2х6 (д)	1	27.11.2023г.	
34.	Лазанье по канату.		1	29.11.2023г	
35.	Лазанье по канату. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.	Из упора лежа спереди на скамейке ноги слева или справа на полу поочередно отталкиваясь ногами не касаясь тазом перенос ног через скамейку – 3 под (м, д)	1	01.12.2023г	
36	Лазанье по наклонной скамейке	Лазание по Шведской стенке - 5раз (м, д)	1	04.12.2023г	
37	Лазанье по гимнастической стенке	Составить полосу препятствия из 5-6 элементов	1	06.12.2023г.	
38.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Вис на согнутых руках – 10 сек. (м), 10 сек. (д)	1	08.12.2023г.	
39.	Висы. Подтягивание в висе.	Вис на	1	11.12.2023г	

		согнутых руках - 10 сек. (м), 10 сек. (д) Закрепить висы. Знать название и выполнение			
40	Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	Выполнить прыжки через обруч.	1	13.12.2023г	
41	Опорный прыжок.		1	15.12.2023г	
42	Опорный прыжок. Из упора присев прыжком упор лежа - 12р (м, д)	Прыжки в верх на небольшое возвышение и обратно.	1	18.12.2023г	
43	Контрольный урок по опорному прыжку.		1	20.12.2023г.	
Модуль «Подвижные игры»					
44.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижные игры. Подвижные игры «Два мороза», «Невод».	Составить карточку любой ПИ	1	22.12.2023г	
45.	Подвижные игры «Два мороза», «Невод».		1	25.12.2023г	
46.	Подвижные игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит»		1	27.12.2023г	
47.	Подвижные игры «Волк во рву», «Мышеловка»	Активный отдых: катание на коньках	1	29.12.2023г	
48.	Подвижные игры "Гуси-лебеди", "Попрыгунчики-воробушки"		1	08.01.2024г	
49.	Подвижные игры "Пятнашки", "Третий лишний"		1	10.01.2024г	
50.	Подвижные игры "Прыжки по полоскам", "Попади в мяч"	Катание на лыжах	1	12.01.2024г	
51.	Подвижные игры "Лисы и куры", "Точный расчет"		1	15.01.2024г	
52.	Подвижные игры "Веревочка под ногами", "Быстрый и ловкий"	Активный отдых. Игры во дворе	1	17.01.2024г	
53.	Подвижные игры "Пятнашки с мячом", "Охотники и утки"		1	19.01.2024г	
54.	Подвижные игры "Найди себе пару" "Бег сороконожек"		1	22.01.2024г	
55.	Подвижные игры "Кот идёт", "Гуси-лебеди".	Активный отдых: катание с горки на ледянках	1	24.01.2024г	
56.	Подвижные игры "Мельница", "Красная шапочка"		1	26.01.2024г	
57.	Подвижные игры "Салки на одной ноге", "Летучие рыбки".		1	29.01.2024г	
58.	Подвижные игры "Ловишки", "Филин и пташки"		1	31.01.2024г	
59.	Подвижные игры "Дети и медведи",		1	02.02.2024г	

	"Космонавты"				
60.	Подвижные игры "Шишки, желуди, орехи", "Метко в цель"		1	05.02.2024г	
61.	Подвижные игры "Караси и щука", "Вызов номеров".		1	07.02.2024г	
Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»					
Баскетбол					
62	Инструктаж по технике безопасности. Ловля и передача мяча на месте.	Спортивная игра «Баскетбол»	1	09.02.2024г	
63	Баскетбол -игра командная! Техника передачи мяча в баскетболе		1	12.02.2024г	
64	Передвижение в баскетболе.		1	14.02.2024г	
65	Совершенствование техники передачи Игра «Передал - садись»		1	16. 02.2024г	
66.	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом. Развитие скоростных способностей.		1	19.02.2024г	
67.	Учимся бросать в кольцо.	Составить эстафету с мячом.	1	21.02.2024г	
68.	Баскетбол. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.		1	23.02.2023г	
69.	Передача мяча в движение, в «треугольнике» .Игра "Мяч среднему»		1	26.02..2024г	
70.	Ведения мяча. Остановки в два шага, поворот с мячом на месте, передача партнеру.		1	28.02.2024г	
71	Контроль: Броски набивного мяча из-заголова. Подвижная игра "Вышибалы двумя мячами" .		1	01.03.2024г	
72	Укрепляем руки, ноги, готовимся к игре!		1	04.03.2024г	
73	Игра в мини-баскетбол.		1	06.03.2024г	
Волейбол					
74	Подбрасывание и подача мяча. Игра «Шар в воздухе»	Подбрасывание и ловля мяча	1	08.03.2024г	
75	Разминка волейболиста		1	11.03.2024г	
76	Перемещение игрока в волейболе.		1	13.03.2024г	
77.	Верхний прием передача мяча в паре, у стены.	Подбрасывание и ловля мяча или предметов с хлопком или с двумя хлопками	1	15.03.2024г	
78.	Подача снизу, боком. Подвижная игра		1	18.03.2024г	
79.	Путешествие в страну «Волейболию» Игра по упрощенным правилам		1	20.03.2024г	
Футбол					
80.	Футбол. ТБ при обучении элементам футбола. Стойки игрока; перемещение в стойки приставными шагами бокам и спиной вперед, ускорение, старты из	Подвижные игры во дворе	1	22.03.2024г	

	различных положений .пас				
81	Удар внутренней стороной стопы «щечкой»,пас,остановка,перемещение.	Удары мяча по воротам	1	1.04.2024г	
82.	Фигурное ведение мяча (между стоек). Удар по воротом. Игры "Бросок ногой"		1	03.04.2024г	
83.	Удар по воротом. Игры "Бросок ногой".		1	05.04.2024г	
84.	Игра «Мини футбол».		1	08.04.2024г	
85.	Игра «Мини футбол»		1	10.04.2024г	
Модуль «Кроссовая подготовка»					
86	Бег с чередованием с ходьбой до 5 минут. Высокий старт. Игра: "Кошки мышки"	Кроссовый бег 3раза в неделю до 5 мин.	1	12.04.2024г	
87	Бег с изменением направления		1	15.04.2024г	
88	Встречная эстафета.		1	17.04.2024г	
89	Круговая эстафета		1	19.04.2024г	
90	Челночный бег.		1	22.04.2024г	
91	Бег с изменением направления, ритма и темпа		1	24.04.2024г	
92	Равномерный бег до 6 мин.		1	26.04.2024г	
Модуль «Легкая атлетика»					
93.	ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. Разновидности ходьбы, бега .	Выполнить упражнение «велосипед» 2раза по 20 ми	1	06.05.2024г.	
94	Бег с ускорением 30 м, Бег 60 м.		1	08.05.2024г	
95.	Бег на результат 30 метров		1	13.05.2024г	
96.	Бег на результат 60 метров	Активный отдых: езда на велосипеде, самокате или роликовых коньках	1	15.05.2024г	
97.	Прыжки на скакалке. Многоскоки.	Прыжки через скакалку.	1	17.05.2024	
98.	Прыжок в длину с разбега.		1	20.05.2024г	
99.	Прыжки в длину с разбегом на результат.	Прыгать через длинную скакалку	1	22.05.2024г	
100.	Метание малого мяча в цель.		1	24.05.2024г	
101.	Метание малого мяча на дальность.		1	27.05.2024г	
102.	Метание малого мяча на результат.		1	29.05.2024г	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102ч		

Календарно -тематическое планирование

по физической культуре (4 класс)

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Кол-во часов	Дата	Корректировка
Модуль «Легкая атлетика»					
1.	Правила предупреждения травматизма. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.		1	04.09.2023г	
2.	Техника челночного бега 3x10м.	Бег 60м. с максимальной скоростью.	1	06.09.2023г	
3.	Тестирование челночного бега 3x10м		1	08.09.2023г	
4.	Тестирование бега на 60м. с высокого старта.	Тренировка выносливости в беге в медленном темпе.	1	11.09.2023г	
5.	Бег на результат 60 м . Подвижные игры "Шишки-желуди, орехи".	Выпрыгивание из глубокого приседа.	1	13.09.2023г	
6	Техника прыжка в длину с места, с разбега.		1	15.09.2023г	
7.	Прыжки в длину с разбега и отталкивание одной ногой. Прыжок в высоту способ «перешагивания»	Повторить технику прыжка в длину с места	1	18.09.2023г	
8.	Тестирование прыжка в длину с места.	Имитация бросков мяча	1	20.09.2023г	
9.	Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели.		1	22.09.2023г	
10	Тестирование метания малого мяча на дальность.	Закрепить метание мяча в цель	1	25.09.2023г	
11.	Тестирование метания малого мяча в цель на точность.		1	27.09.2023г	
Модуль «Кроссовая подготовка»					
12.	Инструктаж по технике безопасности. Обычный бег с чередование с ходьбой до 150м	Понятие эстафета.	1	29.10.2023г	
13.	Техника бега высокого старта. Понятие : эстафета. Команды "Старт" "Финиш"	Бег в среднем темпе по 5-7мин 2раза в неделю	1	02.10.2023г	
14.	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств	Понятие «Круговая эстафета»	1	06.10.2023г	
15.	Беговые упражнения. Круговая эстафета (расстояние 15-30м)	Понятие « Встречная эстафета»	1	09.10.2023г	
16.	Беговые упражнения . Встречная		1	11.10.2023г	

	эстафета расстояние 10-20м				
17.	Равномерный медленный бег до 3 мин. Полоса препятствий.	Составить комплекс ОРУ с предметом	1	13.10.2023г	
18	Равномерный медленный бег до 4 мин. Полоса препятствий.		1	16.10.2023г	
19.	Равномерный медленный бег до 5 мин. Преодоление малых препятствий		1	18.10.2023г	
20.	Равномерный медленный бег до 6 мин. Преодоление малых препятствий.	Составить эстафету с бегом.	1	20.10.2023г	
21.	Равномерный медленный бег до 7 мин. Эстафеты и игры бегом	Подобрать игры с бегом	1	23.10.2023г.	
22.	Равномерный медленный бег до 7 мин. Эстафеты и игры бегом		1	25.10.2023г	
23.	Равномерный медленный бег до 8 мин. Развитие выносливости.	Скоростно-силовые качества	1	27.10.2023г	
24.	Равномерный медленный бег до 8 ми. Развитие выносливости.		1	06.11.2023г	
25.	Бег на скорость и выносливость.		1	08.11.2023г	
Модуль «Гимнастика»					
26.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.		1	10.11.2023г	
27.	Строевые упражнения		1	13.11.2023г	
28.	Группировка. Перекаты в группировку	Повторить группировку	1	15.11.2023г	
29.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках	Повторить технику кувырка вперед.	1	17.11.2023г.	
30.	Кувырок назад (тренируем вестибулярный аппарат) Стойка на лопатках, ноги за головой.	Выполнить стойку на лопатках у стены	1	20.11.2023г.	
31.	«Мост» из положения лежа на спине	Выполнить «мост» из положения лежа, из положения стоя со страховкой.	1	22.11.2023г.	
32.	Профилактика утомлений. Стойка на носках, на одной ноге. Стойка на бревне. Упражнение в равновесие.	Повторить упоры	1	24.11.2023г.	
33	Стойка на бревне. Тестирование наклона из положения стоя.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа - 2х10 (м), 2х6 (д)	1	27.11.2023г.	
34.	Лазанье по канату.		1	29.11.2023г	
35.	Лазанье по канату. Тестирование подъёма туловища	Из упора лежа спереди на	1	01.12.2023г	

	из положения лёжа на спине за 30 секунд.	скамейке ноги слева или справа на полу поочередно отталкиваясь ногами не касаясь тазом перенос ног через скамейку – 3 под (м, д)			
36	Лазанье по наклонной скамейке	Лазание по Шведской стенке - 5раз (м, д)	1	04.12.2023г	
37	Лазанье по гимнастической стенке	Составить полосу препятствия из 5-6 элементов	1	06.12.2023г.	
38.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Вис на согнутых руках – 10 сек. (м), 10 сек. (д)	1	08.12.2023г.	
39.	Висы. Подтягивание в висте.	Вис на согнутых руках - 10 сек. (м), 10 сек. (д) Закрепить висы. Знать название и выполнение	1	11.12.2023г	
40	Поднимание согнутых и прямых ног в висте.	Выполнить прыжки через обруч.	1	13.12.2023г	
41	Опорный прыжок.		1	15.12.2023г	
42	Опорный прыжок. Из упора присев прыжком упор лежа -12р (м, д)	Прыжки в верх на небольшое возвышение и обратно.	1	18.12.2023г	
43	Контрольный урок по опорному прыжку.		1	20.12.2023г.	
Модуль «Подвижные игры»					
44.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижные игры. Подвижные игры «Два мороза», «Невод».	Составить карточку любой ПИ	1	22.12.2023г	
45.	Подвижные игры «Два мороза», «Невод».		1	25.12.2023г	
46.	Подвижные игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит»		1	27.12.2023г	
47.	Подвижные игры «Волк во рву», «Мышеловка»	Активный отдых: катание на коньках	1	29.12.2023г	
48.	Подвижные игры " Гуси-лебеди", "Попрыгунчики-воробушки"		1	08.01.2024г	

49.	Подвижные игры "Пятнашки", "Третий лишний"		1	10.01.2024г	
50.	Подвижные игры "Прыжки по полоскам", "Попади в мяч"	Катание на лыжах	1	12.01.2024г	
51.	Подвижные игры "Лисы и куры", "Точный расчет"		1	15.01.2024г	
52.	Подвижные игры "Веребочка под ногами", "Быстрый и ловкий"	Активный отдых. Игры во дворе	1	17.01.2024г	
53.	Подвижные игры "Пятнашки с мячом", "Охотники и утки"		1	19.01.2024г	
54.	Подвижные игры "Найди себе пару" "Бег сороконожек"		1	22.01.2024г	
55.	Подвижные игры "Кот идёт", "Гуси-лебеди".	Активный отдых: катание с горки на ледянках	1	24.01.2024г	
56.	Подвижные игры "Мельница", "Красная шапочка"		1	26.01.2024г	
57.	Подвижные игры "Салки на одной ноге", "Летучие рыбки".		1	29.01.2024г	
58.	Подвижные игры "Ловишки", "Филин и пташки"		1	31.01.2024г	
59.	Подвижные игры "Дети и медведи", "Космонавты"		1	02.02.2024г	
60.	Подвижные игры "Шишки, желуди, орехи", "Метко в цель"		1	05.02.2024г	
61.	Подвижные игры "Караси и щука", "Вызов номеров".		1	07.02.2024г	
Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»					
Баскетбол					
62.	Инструктаж по технике безопасности. Ловля и передача мяча на месте.	Спортивная игра «Баскетбол»	1	09.02.2024г	
63.	Спортивная игра -баскетбол. Техника передачи мяча в баскетболе		1	12.02.2024г	
64.	Стойки и передвижение баскетболиста.		1	14.02.2024г	
65.	Совершенствование техники ведения мяча . Игра «Передал - садись"		1	16. 02.2024г	
66.	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом. Развитие скоростных способностей.		1	19.02.2024г	
67.	Техника броска баскетбольного мяча.	Составить эстафету с мячом.	1	21.02.2024г	
68.	Передача мяча в движение, в «треугольнике» .Игра "Мяч среднему»		1	23.02.2023г	
69.	Ведения мяча. Остановки в два шага, поворот с мячом на месте, передача партнеру.		1	26.02..2024г	

70.	Контроль: Броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра "Вышибалы двумя мячами"		1	28.02.2024г	
71	Укрепляем руки, ноги, готовимся к игре!		1	01.03.2024г	
72	Игра в мини-баскетбол.		1	04.03.2024г	
73	Обобщающий урок «Мы играем в баскетбол!»		1	06.03.2024г	
Волейбол					
74	Подбрасывание и подача мяча. Игра «Шар в воздухе»	Подбрасывание и ловля мяча	1	08.03.2024г	
75	Разминка волейболиста		1	11.03.2024г	
76	Перемещение игрока в волейболе.		1	13.03.2024г	
77.	Верхний прием передача мяча в паре, у стены.	Подбрасывание и ловля мяча или предметов с хлопком или с двумя хлопками	1	15.03.2024г	
78.	Подача снизу, боком. Подвижная игра		1	18.03.2024г	
79.	Обобщающий урок «Мы играем в волейбол». Игра по упрощенным правилам		1	20.03.2024г	
Футбол					
80.	Футбол. ТБ при обучении элементам футбола. Стойки игрока; перемещение в стойки приставными шагами бокам и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений .пас.	Подвижные игры во дворе	1	22.03.2024г	
81	Перемещение в футболе (пас,остановка,перемещение.)	Удары мяча по воротам	1	1.04.2024г	
82.	Техника ведение футбольного мяча (между стоек). Удар по воротом. Игры "Бросок ногой"		1	03.04.2024г	
83.	Удар по воротом. Игры "Бросок ногой".		1	05.04.2024г	
84.	Игра «Мини футбол».		1	08.04.2024г	
85.	Игра «Мини футбол»		1	10.04.2024г	
Модуль «Кроссовая подготовка»					
86	Бег с чередованием с ходьбой до 5 минут. Высокий старт. Игра: "Кошки мышки"	Кроссовый бег 3раза в неделю до 5 мин.	1	12.04.2024г	
87	Бег с изменением направления		1	15.04.2024г	
88	Встречная эстафета.		1	17.04.2024г	
89	Круговая эстафета		1	19.04.2024г	
90	Челночный бег.		1	22.04.2024г	
91	Бег с изменением направления, ритма и темпа		1	24.04.2024г	
92	Равномерный бег до 6 мин.		1	26.04.2024г	

Модуль «Легкая атлетика»

93.	ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. Разновидности ходьбы, бега .	Выполнить упражнение «велосипед» 2раза по 20 ми	1	06.05.2024г.	
94	Бег с ускорением 30 м, Бег 60 м.		1	08.05.2024г	
95.	Бег на результат 30 метров		1	13.05.2024г	
96.	Бег на результат 60 метров	Активный отдых: езда на велосипеде, самокате или роликовых коньках	1	15.05.2024г	
97.	Прыжки на скакалке. Многоскоки.	Прыжки через скакалку.	1	17.05.2024	
98.	Прыжок в длину с разбега.		1	20.05.2024г	
99.	Прыжки в длину с разбегом на результат.	Прыгать через длинную скакалку	1	22.05.2024г	
100.	Метание малого мяча в цель.		1	24.05.2024г	
101.	Метание малого мяча на дальность.		1	27.05.2024г	
102.	Метание малого мяча на результат.		1	29.05.2024г	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102ч.		

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся начальной школы 1 – 4 классы

(на основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся: авторы В.И.Лях, А. А. Зданевич 2010г.)

3 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	М	8,8	9,9	10,2
		Д	9,3	10,3	10,8
2	Бег 30 м (сек)	М	5,1	6,7	6,8
		Д	5,3	6,7	7,0
3	Бег 1000 м (мин, сек)	М	+	+	+

		Д	+	+	+
4	Прыжок в длину с места (см)	М	175	130	120
		Д	160	135	110
5	Прыжок в высоту способ перешагивания (см)	М	85	80	75
		Д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
7	Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	3	1
8	Метание теннисного мяча (м)	М	18	15	12
		Д	15	12	10
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26
10	Приседания (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
		Д	40	38	36
11	Многоскоки – 8 прыжков м.	М	13	11	9
		Д	13	11	9
12	Пистолеты, с одной опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	М	6	4	2
		Д	5	3	1







4 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	М	8,6	9,5	9,9
		Д	9,1	10,0	10,4
2	Бег 30 м (сек)	М	5,0	6,5	6,6
		Д	5,2	6,5	6,6
3	Бег 1000 м (мин, сек)	М	5,50	6,10	6,50

		Д	6,10	6,30	6,50
4	Прыжок в длину с места (см)	М	185	140	130
		Д	170	140	120
5	Прыжок в высоту способ перешагивания (см)	М	90	85	80
		Д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	90	80	70
		Д	100	90	80
7	Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	3	1
8	Метание теннисного мяча (м)	М	21	18	15
		Д	18	15	12
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	28	25	23
		Д	33	30	28
10	Приседания (кол-во раз/мин)	М	44	42	40
		Д	42	40	38
11	Многоскоки – 8 прыжков м.	М	15	14	13
		Д	14	13	12
12	Пистолеты, с одной опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	М	7	5	3
		Д	6	4	2

Нормы ГТО для школьников






Возрастная группа от 6 до 8 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег на 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00

	ние на 1000 м (с)						
3.	Подтягива ние из виса лежа на высокой переклади не (количество раз)	2	3	4	—	—	—
	или подтягива ние из виса лежа на низкой переклади не 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастич еской скамье (от уровня скамьи — см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисног о мяча в цель, дистанция 6 м	2	3	4	1	2	3

	(количество попаданий)								
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21			30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30			8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30			6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40			2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе				9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО				6	6	7	6	6	7






Возрастная группа от 9 до 10 лет

№ Испытания (тесты)		Нормативы				
		мальчики			девочки	
						
Обязательные испытания (тесты)						
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20
3.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	2	3	5	—	—

	(количество раз)					
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+2	+4	+8	+3	+5

5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО		7	7	8	7	7	8

Возрастная группа от 11 до 12 лет

№ Испытания (тесты)	Нормативы					
	мальчики			девочки		
						
Обязательные испытания (тесты)						
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29
	или бег на 2000 м (с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10
3.	Подтягивание из вися лежа на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	—	—
	или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	11	15	23	9	11

(количество раз)							
------------------	--	--	--	--	--	--	--

5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	355	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного ружья»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО		7	7	8	7	7	8
или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9		