

Приложение
к Основной образовательной программе
начального общего образования Муниципального
бюджетного общеобразовательного учреждения
«Лицей № 20», утвержденной приказом № 389 от 1.09.2016 г.

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
начальное общее образование**

Разработана МО учителей физической культуры МБОУ Лицея № 20

Срок реализации программы: 1-4 классы

Общее количество часов: 405

Междуреченск, 2016 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы:

личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- формирование способности к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.
- формирование учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи.

Выпускник получит возможность для формирования:

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

метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения,

классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность 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 учебного предмета «Физическая культура»;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать с её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия.*

предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

-измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

-выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

-выполнять организующие строевые команды и приёмы;

-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

-выполнять передвижения на лыжах.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

(99 часов)

Основы знаний о физической культуре

История возникновения физической культуры. Олимпийские игры. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений для глаз, утренней гимнастики, физкультминуток. Закаливающие процедуры. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

Подвижные игры

На основе лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На основе баскетбола и волейбола: «Гонка мячей», «Мяч в обруче», «Бросай и попадай», «Выстрел в небо», «Гонка мячей по кругу»

На основе гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На основе лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На основе спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

Выполнение нормативов ГТО

Во время выполнения тестовых заданий по физической подготовке учащиеся имеют возможность выполнить комплекс нормативов ГТО.

2 класс (102 часа)

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (102 часа)

Организуемые команды и приёмы строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.

Лёгкая атлетика

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Третий лишний»

На материале баскетбола и волейбола: «Мяч в обруч», «Выстрел в небо», «Послушный мяч»

На материале гимнастики с основами акробатики: «Тройка», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами», «Лошадки», «Перестрелка»

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр

Выполнение нормативов ГТО

Во время выполнения тестовых заданий по физической подготовке учащиеся имеют возможность выполнить комплекс нормативов ГТО.

3 класс (102 часа)

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаляющих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (102 часа)

Организуемые команды и приёмы строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика

Ходьба с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», опорный прыжок через гимнастического «козла»

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, реползание по-пластунски.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте, в движении. *Спуск*: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале баскетбола и волейбола: «Поймай и предай», «Мяч капитану», «Бросай и поймай», «Мяч в обруч», «Выстрел в небо»

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр: мини-футбол.

Выполнение нормативов ГТО

Во время выполнения тестовых заданий по физической подготовке учащиеся имеют возможность выполнить комплекс нормативов ГТО.

4 класс

(102 часа)

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (102 часа)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по ному в движении с поворотом.

Лёгкая атлетика

Ходьба с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин», бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», опорный прыжок через гимнастического «козла», прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения а на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале баскетбола и волейбола: «Поймай и предай», «Мяч капитану», «Бросай и поймай», «Мяч в обруч», «Выстрел в небо»

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол» «Футбол» (мини-футбол)

Выполнение нормативов ГТО

Во время выполнения тестовых заданий по физической подготовке учащиеся имеют возможность выполнить комплекс нормативов ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|--------------|--|--------------------|
| | <i>Легкая атлетика</i> | <i>12ч.</i> |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Понятия «физическая культура» и «физическое упражнение». Режим дня и личная гигиена. Игра «Пингвины с мячом» | 1 |
| 2 | История возникновения физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Понятие «короткая дистанция». | 1 |
| 3 | Стартовый зачет. Бег 30м с высокого старта, выполнение нормативов ГТО. Игра «Слушай сигнал». | 1 |
| 4 | Техника челночного бега 3x10м. Игра «Ястреб и утка». | 1 |
| 5 | Зачет. Челночный бег 3x10м., выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| 6 | Техника безопасности при метании мяча. Метание малого мяча из положения | 1 |

| | | |
|----|---|-------------|
| | стоя, с разбега. Подвижная игра «Попади в мяч». | |
| 7 | Зачет. Метание малого мяча (150г.) на дальность, выполнение нормативов ГТО. Комплексы дыхательных упражнений. | 1 |
| 8 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). | 1 |
| 9 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). | 1 |
| 10 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде» | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. | 1 |
| 12 | Зачет. Прыжки в длину с места, выполнение нормативов ГТО. Подвижная игра «Лисицы и куры». | 1 |
| | Подвижные игры | 14ч. |
| 13 | Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игра «К своим флажкам» | 1 |
| 14 | Ходьба свободным широким шагом. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Игра «Пятнашки». Эстафеты | 1 |
| 15 | Игры на развитие скоростно-силовых способностей «Класс, смирно!» «Салки». Эстафеты. | 1 |
| 16 | Ходьба с различным положением рук. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжка. «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 17 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Метко в цель». | 1 |
| 18 | Игры на совершенствование челночного бега «Волк во рву», «Посадка картофеля». Эстафеты. | 1 |
| 19 | Что такое Олимпийские игры. Игра «Мы юные олимпийцы» | 1 |
| 20 | Упражнения на внимание. Игра «Охотники и утки». «Два мороза» | 1 |
| 21 | Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты | 1 |
| 22 | Игровые задания, эстафеты с мячом. | 1 |
| 23 | Правила по технике безопасности при игре «Перестрелка». | 1 |
| 24 | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 25 | Преодоление полосы препятствий. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 26 | Личная гигиена человека, методы закаливания (теория). Круговая тренировка. | 1 |
| | Гимнастика с основами акробатики | 21ч. |
| 27 | Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевой шаг, перестроение в колоннах с сочетанием различных положений рук, ног, туловища | 1 |
| 28 | Построение в колонну по одному. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей | 1 |
| 29 | Перестроения. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка». | 1 |
| 30 | Строевые команды. Техника выполнения кувырка вперед. Игра «Пройти бесшумно» | 1 |
| 31 | Упражнения на координацию. Построение в шеренгу. Гимнастический мост из положения, лежа на спине. Игра «Раки». | 1 |
| 32 | Построение в колонну, шеренгу. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей». | 1 |
| 33 | Зачет. Кувырок вперед. Гимнастика для глаз. | 1 |
| 34 | Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Правила техника безопасности на гимнастической стенке. | 1 |
| 35 | Построение в круг. Лазание на гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены». | 1 |

| | | |
|----|--|--------------------|
| 36 | Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Пройди бесшумно». | 1 |
| 37 | Прыжки через гимнастическую скамейку. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос». | 1 |
| 38 | Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Упражнения с обручами. Ходьба по гимнастической скамейки. Игра «Не ошибись» | 1 |
| 39 | Зачет. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос». | 1 |
| 40 | Перелезание через горку матов. Развитие координационных способностей. Игра «Не урони мешочек». | 1 |
| 41 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижная игра «Посадка картофеля». | 1 |
| 42 | Прыжки на скакалке. Развитие координационных способностей | 1 |
| 43 | Контрольный зачет за первое полугодие. Прыжки на скакалке. Строевые упражнения. | 1 |
| 44 | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игры с гимнастическими обручами. | 1 |
| 45 | Упражнение на равновесие. Строевые упражнения. Висы и упоры. | 1 |
| 46 | Упражнение на полу (сидя и лёжа). Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. | 1 |
| 47 | Построение в шеренгу и колонну по одному. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | 1 |
| | <i>Лыжная подготовка</i> | <i>12ч.</i> |
| 48 | Техника безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви. Лыжная строевая подготовка. | 1 |
| 49 | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Скользящий шаг на лыжах без палок. Игра «Салки на марше». | 1 |
| 50 | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на лыжах. Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе (Подготовка к выполнению нормативов ГТО) | 1 |
| 51 | Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Ступающий шаг на лыжах с палками. Игра «На буксире». | 1 |
| 52 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». | 1 |
| 53 | Повороты переступанием на лыжах без палок. Игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». | 1 |
| 54 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». | 1 |
| 55 | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | 1 |
| 56 | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | 1 |
| 57 | Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». | 1 |
| 58 | Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам», «День ночь» | 1 |
| 59 | Зачет. Прохождение дистанции 1 км., выполнение нормативов ГТО. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Лыжные эстафеты. Игра «За мной». | 1 |
| | <i>Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола</i> | <i>23ч</i> |
| 60 | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. | 1 |
| 61 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай» | 1 |
| 62 | Броски и ловля мяча в парах. Игра «Передача мячей в колоннах» | 1 |
| 63 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 64 | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Гонка мячей по | 1 |

| | | |
|----|---|-------------|
| | кругу» | |
| 65 | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Передал–садись». Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 66 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 67 | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 68 | Ведение мяча на месте в тройках. Эстафета с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 69 | Броски, ловля, передача, ведение в парах. Эстафета с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 70 | Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 71 | Ведение мяча в парах. Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 72 | Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 73 | Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | 1 |
| 74 | Круговая эстафета, закрепление пройденного материала. Игра «Мини-баскетбол» | 1 |
| 75 | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности | 1 |
| 76 | Броски мяча через волейбольную сетку. Эстафеты с элементами волейбола | 1 |
| 77 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Игра «Гонка мячей» | 1 |
| 78 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Национальные подвижные игры. | 1 |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Игра «Мяч капитану» | 1 |
| 80 | Бросок набивного мяча от груди. Игра «Мяч в обруче» | 1 |
| 81 | Бросок набивного мяча снизу. Игра «Попади в щит» | 1 |
| 82 | Подвижная игра «Точно в цель» | 1 |
| | <i>Легкая атлетика</i> | 17ч. |
| 83 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Выполнение простейших закаливающих процедур | 1 |
| 84 | Бег из разных исходных положений. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 85 | Зачет. Наклон вперед из положения стоя, выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| 86 | Прыжок в длину с места. Встречная эстафета. | 1 |
| 87 | Зачет. Подтягивание на низкой перекладине, выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| 88 | Зачет. Подъем туловища за 30 сек, выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| 89 | Техника метания на точность (разные предметы) | 1 |
| 90 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 91 | Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. | 1 |
| 92 | Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 93 | Бега 30 м с высокого старта. Бросок набивного мяча. | 1 |
| 94 | Челночный бег 3х10 м. Комплекс упражнений для утренней зарядки. | 1 |
| 95 | Метание малого мяча в цель. Круговая эстафета. | 1 |
| 96 | Командная подвижная игра «Хвостики» | 1 |
| 97 | Кроссовая подготовка. Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы и бега | 1 |
| 98 | Итоговый контрольный зачет. Бег 1000 м., выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| 99 | Личная гигиена, закаливание, режим дня. Подвижная игра «Мышеловка» | 1 |

2 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|--------------|---|--------------------|
| | <i>Легкая атлетика</i> | 12ч. |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Понятия о физическом развитии человека. Режим дня и личная гигиена. | 1 |
| 2 | История Олимпийских игр и первых соревнований. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Понятие «короткая дистанция». | 1 |
| 3 | Стартовый контрольный зачет. Бег 30м с высокого старта, выполнение нормативов ГТО. Игра «Слушай сигнал». | 1 |
| 4 | Техника челночного бега 3x10м. Игра «Ястреб и утка». | 1 |
| 5 | Зачет. Челночный бег 3x10м., выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| 6 | Техника безопасности при метании мяча. Метание малого мяча из положения стоя, с разбега. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 |
| 7 | Зачет. Метание малого мяча (150г.) на дальность, выполнение нормативов ГТО. Комплексы дыхательных упражнений. | 1 |
| 8 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). | 1 |
| 9 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). | 1 |
| 10 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде» | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. | 1 |
| 12 | Зачет. Прыжки в длину с места, выполнение нормативов ГТО. Подвижная игра «Лисицы и куры». | 1 |
| | <i>Подвижные игры</i> | 15ч. |
| 13 | Составление режима дня. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Волк во рву». | 1 |
| 14 | Прыжки вверх доставанием рукой подвешенных предметов. Игра «Лошадки». | 1 |
| 15 | Ходьба в разном темпе. Передачи мяча в парах Игра «Метко в цель». | 1 |
| 16 | Ведение мяча на месте, бросок в корзину. | 1 |
| 17 | Метание мяча в цель. Игра «Белые медведи». | 1 |
| 18 | Ходьба с перешагиванием через предметы. Передачи мяча в парах Игра «Мяч соседу». | 1 |
| 19 | Ходьба в приседе. Ведение мяча на месте. | 1 |
| 20 | Броски мяча в щит на высоте 2м с 3-4 м. | 1 |
| 21 | Броски из-за головы двумя руками мяча с расстояния 2-5 м. Игра «Метко в цель» | 1 |
| 22 | Броски из-за головы двумя руками мяча с расстояния 2-5 м. Игра «Салки». | 1 |
| 23 | Правила безопасности в игре «Охотники и утки», «Перестрелка» | 1 |
| 24 | Построение в шеренгу. Круговая тренировка. Игра «Охотники и утки». | 1 |
| 25 | Круговая эстафета. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 26 | Организующие команды: повороты налево, направо, кругом. Игры на развитие прыгучести «Волк во рву» | 1 |
| 27 | Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Полоса препятствий. | 1 |
| | <i>Гимнастика с основами акробатики</i> | 21ч. |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплексы дыхательных упражнений. | 1 |
| 29 | Национальные подвижные игры. Размыкания, упражнения в равновесии. | 1 |
| 30 | Лазания и перелезания. Упражнения в равновесии. | 1 |

| | | |
|----|---|-------------|
| 31 | Разновидности висов и упоров. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 32 | Кувырок вперед, стойка на лопатках. Подвижная игра «Тройка». | 1 |
| 33 | Кувырок в сторону. Упражнения на гибкость. | 1 |
| 34 | Из стойки на лопатках, согнув ноги пережат вперед в упор присев. ОРУ. | 1 |
| 35 | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». | 1 |
| 36 | Зачет. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполнение нормативов ГТО. ОРУ под музыку. | 1 |
| 37 | ОРУ с гимнастической палкой. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 38 | Зачет. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |
| 39 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| 40 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. | 1 |
| 41 | Бросок набивного мяча (1 кг.) сидя из-за головы двумя руками. Подвижная игра «У медведя во бору». | 1 |
| 42 | Перелазание через коня, бревно. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | 1 |
| 43 | Лазание по канату. Подвижная игра «Совушка сова». | 1 |
| 44 | Вис на гимнастической стенке, «мост» (с помощью и самостоятельно). | 1 |
| 45 | Зачет. Лазание по канату. | 1 |
| 46 | Зачет за первое полугодие. Подтягивание на перекладине (мальчики на верхней, девочки на нижней), выполнение нормативов ГТО. Подвижная игра «Перестрелка». | 1 |
| 47 | Эстафеты с элементами акробатики. | 1 |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Перестрелка». | 1 |
| | Лыжная подготовка | 12ч. |
| 49 | Техника безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви. Лыжная строевая подготовка. | 1 |
| 50 | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Скользящий шаг на лыжах без палок. Игра «Салки на марше». | 1 |
| 51 | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на лыжах. Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе. (Подготовка к выполнению нормативов ГТО) | 1 |
| 52 | Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Ступающий шаг на лыжах с палками. Игра «На буксире». | 1 |
| 53 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Два мороза». | 1 |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах без палок, через игры: «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». | 1 |
| 55 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». | 1 |
| 56 | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | 1 |
| 57 | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | 1 |
| 58 | Попеременно двухшажный ход. Игра «Заморозки». | 1 |
| 59 | Попеременно двухшажный ход. Игра «Салки», «День ночь» | 1 |
| 60 | Зачет. Прохождение дистанции 1 км., выполнение нормативов ГТО. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Лыжные эстафеты. Игра «Кованы - закованы». | 1 |
| | Подвижные игры на основе баскетбола | 18ч. |
| 61 | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. | 1 |
| 62 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай» | 1 |
| 63 | Броски и ловля мяча в парах. Игра «Передача мячей в колоннах» | 1 |
| 64 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. | 1 |

| | | |
|-----|---|-------------|
| | Развитие координационных способностей. | |
| 65 | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 66 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 67 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 68 | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 69 | Ведение мяча на месте в тройках. Эстафета с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 70 | Броски, ловля, передача, ведение в парах. Эстафета с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 71 | Круговая эстафета. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 72 | Ведение мяча в парах. Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 73 | Обучение бросков мяча в кольцо с 3 м. Подвижная игра «Послушный мяч» | 1 |
| 74 | Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Перестрелка». Упражнения на развитие гибкости. | 1 |
| 75 | Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 76 | Встречная эстафета с мячом. Упражнения на развитие ловкости. | 1 |
| 77 | Круговая тренировка. Игра «Мини-баскетбол». | 1 |
| 78 | Закрепление пройденного материала. Игра «Мини-баскетбол». | 1 |
| | Основы игры волейбол | 7ч |
| 79 | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности | 1 |
| 80 | Броски мяча через волейбольную сетку. Эстафеты с элементами волейбола | 1 |
| 81 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Игра «Поймай и передай» | 1 |
| 82 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 |
| 83 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Игра «Мяч капитану» | 1 |
| 84 | Прием и подача мяча в волейболе. Эстафеты с волейбольными мячами. | 1 |
| 85 | Национальные подвижные игры. Закрепление пройденного материала. Игра «Перестрелка». | 1 |
| | Легкая атлетика | 17ч. |
| 86 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Выполнение простейших закаливающих процедур | 1 |
| 87 | Бег из разных исходных положений. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 88 | Зачет. Наклон вперед из положения стоя, выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| 89 | Прыжок в длину с места. Встречная эстафета. | 1 |
| 90 | Зачет. Подтягивание на низкой перекладине, выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| 91 | Зачет. Подъем туловища за 30 сек, выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| 92 | Техника метания на точность (разные предметы) | 1 |
| 93 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 94 | Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. | 1 |
| 95 | Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 96 | Бега 30 м с высокого старта. Бросок набивного мяча. | 1 |
| 97 | Челночный бег 3x10 м. Комплекс упражнений для утренней зарядки. | 1 |
| 98 | Метание малого мяча в цель. Круговая эстафета. | 1 |
| 99 | Командная подвижная игра «Хвостики». Упражнения на пресс. | 1 |
| 100 | Кроссовая подготовка. Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы и бега | 1 |
| 101 | Итоговый контрольный зачет. Бег 1000 м., выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| 102 | Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Составление режима дня. | 1 |

3 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|--------------|---|--------------------|
| | <i>Легкая атлетика</i> | <i>12ч.</i> |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. «История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Режим дня и личная гигиена. | 1 |
| 2 | Понятие о физической подготовке и ее влияние на развитие физических качеств. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Понятие «короткая дистанция». | 1 |
| 3 | Разновидности ходьбы и бега. Подвижные игры. | 1 |
| 4 | Стартовый зачет. Челночный бег 3x10м., выполнение нормативов ГТО. ОРУ с гимнастическими палочками. | 1 |
| 5 | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м | 1 |
| 6 | Зачет. Бег 60 метров с высокого старта, выполнение нормативов ГТО. Подвижные игры. «Класс -смирно». | 1 |
| 7 | Зачет. Бег 1000 м., выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| 8 | Техника безопасности при метании мяча. Метание малого мяча из положения стоя, с разбега. | 1 |
| 9 | Обучение построению в две, в три шеренги. Медленный бег до 1 минуты. | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с места. Подвижная игра « Охотники и утки» | 1 |
| 11 | Зачет. Прыжок в длину с места, выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| 12 | Равномерный бег (3 мин). Наклон вперед из положения стоя. | 1 |
| | <i>Подвижные спортивные игры</i> | <i>15ч.</i> |
| 13 | Правила техники безопасности при игре в футбол. Обучение стойкам и передачам мяча | 1 |
| 14 | Удары по мячу ногой, ведение мяча змейкой. | 1 |
| 15 | Беговые упражнения. Передачи в парах. Удары по воротам. | 1 |
| 16 | Удары по воротам. Учебная игра. | 1 |
| 17 | Составление режима дня. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Волк во рву». | 1 |
| 18 | Совершенствование передач мяча двумя руками от груди, ловли мяча двумя руками от груди | 1 |
| 19 | Передачи мяча в парах Игра «Метко в цель». | 1 |
| 20 | Ведение мяча на месте, бросок в корзину. | 1 |
| 21 | Метание мяча в цель. Игра «Белые медведи». | 1 |
| 22 | Передачи мяча в парах Игра «Мяч соседу». | 1 |
| 23 | Броски мяча в щит на высоте 2м с 3-4 м. | 1 |
| 24 | Броски из-за головы двумя руками мяча с расстояния 2-5 м. Игра «Метко в цель» | 1 |
| 25 | Ведения мяча с изменением направления и скорости. Игра «Салки». | 1 |
| 26 | Броски из-за головы двумя руками мяча с расстояния 2-5 м. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 27 | Личная гигиена человека, методы закаливания. Измерение длины, массы тела, показателей физических качеств. | 1 |
| | <i>Гимнастика с элементами акробатики</i> | <i>21ч.</i> |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила составления дыхательных упражнений. | 1 |
| 29 | Размыкания, упражнения в равновесии. | 1 |
| 30 | Лазания и перелезания. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 31 | Разновидности висов и упоров. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 32 | Кувырок вперед, стойка на лопатках. Подвижная игра «Тройка». | 1 |
| 33 | Кувырок в сторону. Упражнения на гибкость. | 1 |

| | | |
|----|---|-------------|
| 34 | Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперед в упор присев. ОРУ. | 1 |
| 35 | Зачет. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». | 1 |
| 36 | Зачет. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполнение нормативов ГТО. ОРУ под музыку. | 1 |
| 37 | ОРУ с гимнастической палкой. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 38 | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |
| 39 | Техника опорного прыжка. | 1 |
| 40 | Зачет. Опорный прыжок. | 1 |
| 41 | Бросок набивного мяча (1 кг.) сидя из-за головы двумя руками. Подвижная игра «У медведя во бору». | 1 |
| 42 | Перелазание через коня, бревно. Развитие координационных способностей. Национальные подвижные игры. | 1 |
| 43 | Лазание по канату. Подвижная игра «Совушка сова». | 1 |
| 44 | Вис на гимнастической стенке, «мост» (с помощью и самостоятельно). | 1 |
| 45 | Зачет. Лазание по канату. | 1 |
| 46 | Подтягивание на перекладине (мальчики на верхней, девочки на нижней). Подвижная игра «Перестрелка». | 1 |
| 47 | Контрольный зачет за первое полугодие. Поднятие туловища за 30 с., выполнение нормативов ГТО. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры. | 1 |
| | Лыжная подготовка | 12ч. |
| 49 | Техника безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви. Лыжная строевая подготовка. | 1 |
| 50 | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Скользящий шаг на лыжах без палок. Игра «Салки на марше». | 1 |
| 51 | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на лыжах. Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе. | 1 |
| 52 | Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Ступающий шаг на лыжах с палками. Игра «На буксире». | 1 |
| 53 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Два мороза». | 1 |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах без палок, через игры: «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». | 1 |
| 55 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». | 1 |
| 56 | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | 1 |
| 57 | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | 1 |
| 58 | Попеременно двухшажный ход. Игра «Заморозки». | 1 |
| 59 | Попеременно двухшажный ход. Игра «Салки», «День ночь» | 1 |
| 60 | Зачет. Прохождение дистанции 1 км., выполнение нормативов ГТО. Закрепление передвижений, подъемов, спусков. Лыжные эстафеты. Игра «Кованы- закованы». | 1 |
| | Подвижные игры на основе баскетбола | 18ч. |
| 61 | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. | 1 |
| 62 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай» | 1 |
| 63 | Броски и ловля мяча в парах. Игра «Передача мячей в колоннах» | 1 |
| 64 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 65 | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 66 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). Игра в мини-баскетбол. | 1 |

| | | |
|-----|---|-------------|
| 67 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 68 | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 69 | Ведение мяча на месте в тройках. Эстафета с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 70 | Броски, ловля, передача, ведение в парах. Эстафета с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 71 | Круговая эстафета. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 72 | Ведение мяча в парах. Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 73 | Обучение бросков мяча в кольцо с 3 м. Подвижная игра «Послушный мяч» | 1 |
| 74 | Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Перестрелка». Упражнения на развитие гибкости. | 1 |
| 75 | Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 76 | Встречная эстафета с мячом. Упражнения на развитие ловкости. | 1 |
| 77 | Круговая тренировка. Игра «Мини-баскетбол». | 1 |
| 78 | Закрепление пройденного материала. Игра «Мини-баскетбол». | 1 |
| | Основы игры волейбол | 7ч. |
| 79 | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности | 1 |
| 80 | Броски мяча через волейбольную сетку. Эстафеты с элементами волейбола | 1 |
| 81 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Игра «Поймай и передай» | 1 |
| 82 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 |
| 83 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Игра «Мяч капитану» | 1 |
| 84 | Прием и подача мяча в волейболе. Эстафеты с волейбольными мячами. | 1 |
| 85 | Закрепление пройденного материала. Игра «Перестрелка». | 1 |
| | Легкая атлетика | 17ч. |
| 86 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Выполнение простейших закалывающих процедур | 1 |
| 87 | Бег из разных исходных положений. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 88 | Зачет. Наклон вперед из положения стоя, выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| 89 | Прыжок в длину с места. Встречная эстафета. | 1 |
| 90 | Зачет. Подтягивание на низкой перекладине, выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| 91 | Зачет. Подъем туловища за 30 сек, выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| 92 | Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Техника метания на точность (разные предметы) | 1 |
| 93 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 94 | Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. | 1 |
| 95 | Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 96 | Бега 30 м с высокого старта. Бросок набивного мяча. | 1 |
| 97 | Челночный бег 3x10 м. Комплекс упражнений для утренней зарядки. | 1 |
| 98 | Метание малого мяча в цель. Круговая эстафета. | 1 |
| 99 | Мини-футбол. Командная подвижная игра «Хвостики». | 1 |
| 100 | Кроссовая подготовка. Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы и бега | 1 |
| 101 | Итоговый контрольный зачет. Бег 1000 м., выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| 102 | Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Составление режима дня. Подвижная игра «Мышеловка» | 1 |

4 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|--------------|--|--------------------|
| | <i>Легкая атлетика</i> | 12ч. |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. | 1 |
| 2 | История развития физической культуры и первых соревнований. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Понятие «короткая дистанция». | 1 |
| 3 | Разновидности ходьбы и бега. Подвижные игры. | 1 |
| 4 | Стартовый зачет. Челночный бег 3х10м., выполнение нормативов ГТО. ОРУ с гимнастическими палочками. | 1 |
| 5 | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м | 1 |
| 6 | Зачет. Бег 60 метров с высокого старта, выполнение нормативов ГТО. Подвижные игры. «Класс -смирно». | 1 |
| 7 | Зачет. Бег 1000 м., выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| 8 | Техника безопасности при метании мяча. Метание малого мяча из положения стоя, с разбега. | 1 |
| 9 | Обучение построению в две, в три шеренги. Медленный бег до 1 минуты. Игра в мини-футбол. | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с места. Подвижная игра « Охотники и утки» | 1 |
| 11 | Зачет. Прыжок в длину с места, выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| 12 | Равномерный бег (3 мин). Наклон вперед из положения стоя. | 1 |
| | <i>Подвижные игры</i> | 15ч. |
| 13 | Правила техники безопасности при игре в футбол. Обучение стойкам и передачам мяча | 1 |
| 14 | Удары по мячу ногой, ведение мяча змейкой. | 1 |
| 15 | Беговые упражнения. Передачи в парах. Удары по воротам. | 1 |
| 16 | Удары по воротам. Учебная игра. | 1 |
| 17 | Составление режима дня. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Волк во рву». | 1 |
| 18 | Совершенствование передач мяча двумя руками от груди, ловли мяча двумя руками от груди | 1 |
| 19 | Передачи мяча в парах Игра «Метко в цель». | 1 |
| 20 | Ведение мяча на месте, бросок в корзину. | 1 |
| 21 | Метание мяча в цель. Игра «Белые медведи». | 1 |
| 22 | Передачи мяча в парах Игра «Мяч соседу». | 1 |
| 23 | Броски мяча в щит на высоте 2м с 3-4 м. | 1 |
| 24 | Броски из-за головы двумя руками мяча с расстояния 2-5 м. Игра «Метко в цель» | 1 |
| 25 | Ведения мяча с изменением направления и скорости. Игра «Салки». | 1 |
| 26 | Броски из-за головы двумя руками мяча с расстояния 2-5 м. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 27 | Личная гигиена человека, методы закаливания. | 1 |
| | <i>Гимнастика с элементами акробатики</i> | 21ч. |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплексы дыхательных упражнений. | 1 |
| 29 | Размыкания, упражнения в равновесии. | 1 |
| 30 | Лазания и перелезания. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 31 | Разновидности висов и упоров. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 32 | Кувырок вперед, стойка на лопатках. Подвижная игра «Тройка». | 1 |
| 33 | Кувырок в сторону. Упражнения на гибкость. | 1 |
| 34 | Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперед в упор присев. ОРУ. | 1 |
| 35 | Зачет. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Подвижная игра «Ниточка и иголочка». | 1 |
| 36 | Зачет. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполнение нормативов ГТО. ОРУ под музыку. | 1 |
| 37 | ОРУ с гимнастической палкой. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |

| | | |
|----|--|-------------|
| 38 | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |
| 39 | Техника опорного прыжка. | 1 |
| 40 | Зачет. Опорный прыжок. | 1 |
| 41 | Бросок набивного мяча (1 кг.) сидя из-за головы двумя руками. Подвижная игра «У медведя во бору». | 1 |
| 42 | Перелазание через коня, бревно. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | 1 |
| 43 | Лазание по канату. Подвижная игра «Совушка сова». | 1 |
| 44 | Вис на гимнастической стенке, «мост» (с помощью и самостоятельно). | 1 |
| 45 | Зачет. Лазание по канату. | 1 |
| 46 | Подтягивание на перекладине (мальчики на верхней, девочки на нижней). Подвижная игра «Перестрелка». | 1 |
| 47 | Контрольный зачет за первое полугодие. Поднятие туловища за 30 с., выполнение нормативов ГТО. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 |
| 48 | Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры. | 1 |
| | Лыжная подготовка | 12ч. |
| 49 | Техника безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви. Лыжная строевая подготовка. | 1 |
| 50 | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Скользящий шаг на лыжах без палок. Игра «Салки на марше». | 1 |
| 51 | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на лыжах. Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе. | 1 |
| 52 | Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Ступающий шаг на лыжах с палками. Игра «На буксире». | 1 |
| 53 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Два мороза». | 1 |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах без палок, через игры: «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». | 1 |
| 55 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». | 1 |
| 56 | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | 1 |
| 57 | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | 1 |
| 58 | Попеременно двухшажный ход. Игра «Заморозки». | 1 |
| 59 | Попеременно двухшажный ход. Игра «Салки», «День ночь» | 1 |
| 60 | Зачет. Прохождение дистанции 1 км., выполнение нормативов ГТО. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Лыжные эстафеты. Игра «Кованы закованы». | 1 |
| | Подвижные игры на основе баскетбола | 18ч. |
| 61 | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. | 1 |
| 62 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай» | 1 |
| 63 | Броски и ловля мяча в парах. Игра «Передача мячей в колоннах» | 1 |
| 64 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 65 | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 66 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 67 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 68 | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 69 | Ведение мяча на месте в тройках. Эстафета с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 70 | Броски, ловля, передача, ведение в парах. Эстафета с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 71 | Круговая эстафета. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 72 | Ведение мяча в парах. Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 73 | Обучение бросков мяча в кольцо с 3 м. Подвижная игра «Послушный мяч» | 1 |

| | | |
|-----|---|-------------|
| 74 | Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Перестрелка». Упражнения на развитие гибкости. | 1 |
| 75 | Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 76 | Встречная эстафета с мячом. Упражнения на развитие ловкости. | 1 |
| 77 | Круговая тренировка. Игра «Мини-баскетбол». | 1 |
| 78 | Закрепление пройденного материала. Игра «Мини-баскетбол». | 1 |
| | Основы игры волейбол | 7ч. |
| 79 | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности | 1 |
| 80 | Броски мяча через волейбольную сетку. Эстафеты с элементами волейбола | 1 |
| 81 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Игра «Поймай и передай» | 1 |
| 82 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 |
| 83 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Игра «Мяч капитану» | 1 |
| 84 | Прием и подача мяча в волейболе. Эстафеты с волейбольными мячами. | 1 |
| 85 | Закрепление пройденного материала. Игра «Перестрелка». | 1 |
| | Легкая атлетика | 13ч. |
| 86 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Выполнение простейших закаливающих процедур | 1 |
| 87 | Бег из разных исходных положений. Игра «Перестрелка». | 1 |
| 88 | Зачет. Наклон вперед из положения стоя, выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| 89 | Прыжок в длину с места. Встречная эстафета. | 1 |
| 90 | Зачет. Подтягивание на низкой перекладине, выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| 91 | Зачет. Подъем туловища за 30 сек, выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| 92 | Техника метания на точность (разные предметы) | 1 |
| 93 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 94 | Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. | 1 |
| 95 | Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 96 | Бега 30 м с высокого старта. Бросок набивного мяча. | 1 |
| 97 | Челночный бег 3x10 м. Комплекс упражнений для утренней зарядки. | 1 |
| 98 | Метание малого мяча в цель. Круговая эстафета. | 1 |
| 99 | Командная подвижная игра «Хвостики». Упражнения на пресс. | 1 |
| 100 | Кроссовая подготовка. Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы и бега | 1 |
| 101 | Итоговый контрольный зачет. Бег 1000 м., выполнение нормативов ГТО. | 1 |
| 102 | Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Составление режима дня. Подвижная игра «Мышеловка» | 1 |