

04.02

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Троекурово
Чаплыгинского муниципального района
Липецкой области РФ

Приложение к ООП НОО

Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
1-4 классы
2019-2023 учебный год

Разработали: Гришина Е.А.

Вострикова И.А.

Рассмотрена на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 31 августа 2019 г.

Планируемые результаты

1 класс

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник 1-го класса научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности

Выпускник 1-го класса научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Физическое совершенствование

Выпускник 1-го класса научится:

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2 класс

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физически;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- 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 волейбол по упрощенным правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
 - выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).
- умение ориентироваться с помощью сохраненных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений".

3 класс

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник 3-го класса научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник 3-го класса 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник 3-го класса научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник 3-го класса получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красивые гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

4 класс

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- 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 упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание программы

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение простейших подвижных игр (в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками; челночный бег. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с

использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах. На материале спортивных игр: Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину. Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча.

Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики с основами акробатики Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах). Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, висы и упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в

постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа;

комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание через препятствия с опорой на руки; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

На материале легкой атлетики Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

На материале плавания Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Всероссийский Физкультурно-Спортивный Комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО) 2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками *с захлестом голени назад* и с ускорением; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна (теория).

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча. Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну сменяющимся темпом и длиной шага; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, **60 м** (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Всероссийский Физкультурно-Спортивный Комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, **60 м** (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег, **кроссовая подготовка (равномерный бег с постепенным увеличением времени пробега в случае неподходящих климатических условий)**. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий

(15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на 1085 на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Всероссийский Физкультурно-Спортивный Комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО) 4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической культуры

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и

физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплыwanie учебных дистанций произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:

Футбол: подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся

направлением и остановками в заданной позе; ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, **60м, 100м** (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Всероссийский Физкультурно-Спортивный Комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)

Знания о физической культуре

Знания о физической культуре (на каждом уроке)

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Основы знаний по физической культуре осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; естественные основы (понятие физической нагрузки и ее контроль; личная гигиена подростков, значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; Олимпийские принципы, правила, символика); социально-психологические основы (основы обучения и самообучения двигательным действиям); культурно-исторические основы (изучение учебной и специальной литературы, подготовка сообщений и докладов); изучение приемов закалывания и способов самоконтроля. Основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, исторические данные о создании и развитии клуба ГТО.

Легкая атлетика

Бег 30 м, 60 м. Челночный бег 3x10 м. Бег 1000 м, 1500 м, 2000 м. Метание м/мяча. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Строевые команды. Метание м/м на дальность. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Бросок мяча в горизонтальную цель. Строевые упражнения. Прыжок в высоту. Бросок набивного мяча из положения стоя. Бросок набивного мяча из положения сидя. Совершенствование прыжка в высоту. Владение мячом на месте и в движении. Упражнения с мячом, направленные на развитие координации. Упражнения на уравнивание предметов. Метание на дальность. Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров»,

«Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».
Учебная игра «Лапта». Элементы игры в футбол. Мини-футбол.

Гимнастика

Строевые упражнения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.
Кувырок назад. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Лазанье по канату.

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика»: «Волна», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Прокати быстрее мяч». Соревнования и эстафеты.

Лыжная подготовка

Ступающий шаг с палками. Ступающий шаг без палок. Скользящий шаг без палок. Скользящий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход без палок. Одновременный безшажный ход. Подъем «лесенкой». Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 500 м, 1000 м 1500 м, 2000 м на лыжах на время.

Подвижные игры на материале раздела «Лыжная подготовка»: «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

Подвижные (спортивные) игры

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Элементы баскетбола: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

Элементы волейбола: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

«Пионербол». Элементы игры в футбол. Мини-футбол.

Плавание

Подводящие упражнения: передвижение «по дну бассейна». Упражнения на задержку дыхания.

Поза «поплавок». Упражнение на «всплывание». Лежание и скольжение, упражнение на согласование работы рук и ног. «Проплывание» любым способом.

Тематическое планирование

1 класс

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре 1. Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке. 2. Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов. 3. Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. 4. Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах. 5. Температурный режим занятий на лыжах.	5
Способы физической культуры. 1. Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры. 2. Основы знаний о физической культуре. 3. Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. 4. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Правила закаливания. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> 1. Выявление уровня физической подготовленности учащихся. 2. Оценка уровня физической подготовленности.	6
Гимнастика с элементами акробатики. 1. Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место». 2. Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге. 3. Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке. 4. Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой. 5. Положение в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в	10

<p>различных позах.</p> <p>6. Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса.</p> <p>7. Обучение висам на перекладине и шведской стенке.</p> <p>8. Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушагата.</p> <p>9. Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка».</p> <p>10. Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка».</p>	
<p>Лёгкая атлетика</p> <p>1. Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи своё место».</p> <p>2. Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня».</p> <p>3. Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору.</p> <p>4. Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега.</p> <p>5. Организационные приемы и навыки прыжков.</p> <p>6. Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты.</p> <p>7. Организационные навыки и приемы для закрепления учебного материала по прыжкам.</p> <p>8. Кроссовая подготовка.</p> <p>9. Строевые упражнения.</p> <p>10. Метание теннисного мяча, развитие выносливости.</p> <p>11. Совершенствование метания и ловли теннисного мяча.</p> <p>12. Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости и гибкости.</p> <p>13. Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте-«удочки».</p>	13
<p>Лыжные гонки</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.</p> <p>2. Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно.</p> <p>3. Повороты переступанием на месте.</p> <p>4. Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах.</p> <p>5. Передвижение скользящим шагом без палок.</p> <p>6. Передвижение скользящим шагом без палок.</p> <p>7. Передвижение скользящим шагом с палками.</p> <p>8. Движение ступающим шагом в подъем.</p> <p>9. Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке.</p>	9
<p>Плавание</p> <p>1. Плавание. Подводящие упражнения: передвижение « по дну бассейна».</p> <p>2. Плавание. Подводящие упражнения: упражнения на задержку дыхания. Поза «поплавок».</p> <p>3. Плавание. Подводящие упражнения: упражнение на «всплывание».</p> <p>4. Плавание. Подводящие упражнения: лежание и скольжение, упражнение на согласование работы рук и ног. «Проплывание» любым способом.</p>	4
<p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>1. Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза».</p> <p>2. Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом.</p> <p>3-4. Правила выполнения упражнения с мячом.</p> <p>5. Переползание (подражание животным), игры с преползанием : «Крокодил», «Обезьяна».</p> <p>6. Прыжки со скакалкой.</p> <p>7-8. Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях.</p> <p>9. Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу.</p> <p>10-11. Подвижные игры.</p> <p>12-13. Встречные эстафеты.</p> <p>14-15. Эстафеты с поворотом вокруг флажка.</p> <p>16. Подвижные игры на развитие координации. Подвижные игры-названия и правила.</p> <p>17. Развитие выносливости и быстроты. Подвижные игры.</p> <p>18. Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скалкой, метание в цель.</p> <p>19. Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля. Круговые эстафеты до 20 м.</p>	19
Итого	66 ч

2 класс

Тема	Кол-во часов
<p>Знания о физической культуре Знакомство учащихся с правилами поведения на уроке, их содержанием и организацией. Игра «На прогулку» Строевые упражнения. Подвижные игры на координацию движений Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов.</p>	4
<p>Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Лазанье по гимнастической стенке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках. Учёт. Акробатические элементы. Кувырок назад. Акробатические элементы. Мост из положения стоя, с помощью. Акробатическая комбинация. Акробатическая комбинация. Учёт. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лёжа. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Мост из положения лёжа на спине Упражнения на развитие гибкости Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне. Прыжки в длину с места. Учет. Лазанье по канату. Эстафеты</p>	12
<p>Лёгкая атлетика Техника выполнения прыжков в длину Отработка навыка бега. Игра «С кочки на кочку» Отработка навыков бега. Бег 60м. Учет. «Правильно - неправильно» Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного бега. «Волк во рву» Отработка техники медленного бега. «Пустое место» Ознакомление с техникой метания мяча. «Карусель» Техника ведения и метания мяча. «Белые медведи» Метание мяча в цель. «Часы» Прыжок в длину с разбега. Формирование навыков силы рук и ног. Игра «Кто ушел» Прыжок в длину с разбега. Учёт Техника безопасности во время занятий л/а и играми Элементы спортивной игры в футбол. Перемещение мяча Передача мяча в парах Обучение остановки мяча Ведение мяча на месте и в движении Учебная игра «Лапта» Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с разбега. Учет Кроссовая подготовка. Обучение специальным беговым упражнениям Челночный бег 3х10 м Бег 30 м. Учет. Челночный бег 3х10 м. Учет Метание м/мяча на дальность. Учет. Подвижные игры. Подведение итогов</p>	24
<p>Лыжные гонки Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг без палок. Ступающий шаг с палками. Скользящий шаг без палок. Скользящий шаг с палками. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход Скользящий шаг. Учет Попеременный двухшажный ход</p>	15

<p>Попеременный двухшажный ход с палками под уклон Подъём «ёлочкой», «лесенкой» Прохождение 500 м на лыжах Торможение «плугом» Одновременный безшажный ход. Спуски в высокой и низкой стойках Закрепление техники выполнения подъемов и спусков Прохождение дистанции 500 м. Учет Игры на лыжах.</p>	
<p>Плавание Правила ТБ на занятиях плаванием. Подводящие упражнения: передвижение «по дну бассейна». Упражнения на задержку дыхания. Поза «поплавок». Упражнение на «всплывание». Лежание и скольжение, упражнение на согласование работы рук и ног. «Проплывание» любым способом.</p>	3
<p>Подвижные и спортивные игры Обучение технике ловли мяча. «Удочка» «Кто выше прыгнет» Техника ловли и ведение мяча. «У медведя во бору» Строевые упражнения. Подвижные игры на координацию движений</p>	10
Итого	68 ч

**Тематическое планирование
3 класс**

Тема	Кол-во часов
<p>Знания о физической культуре Исторические данные о создании и развитии клуба ГТО. Содержание комплекса утренней зарядки. Содержание комплекса утренней зарядки.</p>	1
<p>Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лёжа. Упражнения на развитие гибкости Мост из положения лёжа на спине Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лёжа. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках. Учёт. Акробатические элементы. Кувырок назад. Акробатические элементы. Мост из положения стоя, с помощью. Акробатическая комбинация. Акробатическая комбинация. Учёт. Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне. Прыжки в длину с места. Учет. Лазанье по канату. Веселые старты</p>	12
<p>Лёгкая атлетика Техника безопасности во время занятий л/а и играми Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Медленный двухминутный бег. Подвижная игра «Ловишка». Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Бег с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом» Контроль за развитием двигательных качеств. Челночный бег 3х10 м. Учет. Разучивание игры «Ловишка с лентой» Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Удочка». Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»</p>	24

<p>Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели».</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств. Метание малого мяча на дальность. Учет.</p> <p>Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника».</p> <p>Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека.</p> <p>Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.</p> <p>Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два мороза»</p> <p>Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете.</p> <p>Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств. Бег на 30 м. с высокого старта. Учет.</p> <p>Подвижная игра «Третий лишний»</p> <p>Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега.</p> <p>Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»</p> <p>Совершенствование навыков ходьбы и бега. Бег 60 м. Учёт</p> <p>Кросс 1000 м (без учета времени). Учебная игра «ЛяптаПрыжок в длину с разбега.</p> <p>Формирование навыков силы рук и ног. Игра «Кто ушел»</p> <p>Прыжок в длину с разбега. Учёт</p> <p>Техника безопасности во время занятий л/а и играми</p> <p>Элементы спортивной игры в футбол. Перемещение мяча</p> <p>Передача мяча в парах</p> <p>Обучение остановки мяча</p> <p>Ведение мяча на месте и в движении</p> <p>Учебная игра «Ляпта»</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Прыжок в длину с разбега</p> <p>Прыжок в длину с разбега. Учет</p> <p>Обучение специальным беговым упражнениям</p> <p>Кроссовая подготовка. Бег 1500 м. Учет</p> <p>Челночный бег 3x10 м.</p> <p>Бег 60 м. Учет.</p> <p>Челночный бег 3x10 м. Учет</p> <p>Метание м/мяча на дальность. Учет</p>	
<p>Лыжные гонки</p> <p>Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Ступающий шаг с палками и без палок.</p> <p>Скользкий шаг с палками и без палок.</p> <p>Скользкий шаг. Учет</p> <p>Попеременный двухшажный ход</p> <p>Попеременный двухшажный ход с палками под уклон</p> <p>Подъём «ёлочкой», «лесенкой»</p> <p>Торможение «плугом»</p> <p>Прохождение 1000 м на лыжах</p> <p>Одновременный безшажный ход.</p> <p>Спуски в высокой и низкой стойках</p> <p>Прохождение дистанции 1000 м. Учет</p> <p>Игры на лыжах.</p>	15
<p>Плавание</p> <p>Правила ТБ на занятиях плаванием. Подводящие упражнения: передвижение «по дну бассейна». Упражнения на задержку дыхания.</p> <p>Подводящие упражнения: передвижение «по дну бассейна». Упражнения на задержку дыхания.</p> <p>Поза «поплавок». Упражнение на «всплывание».</p> <p>Лежание и скольжение, упражнение на согласование работы рук и ног. «Проплывание» любым способом.</p> <p>Спортивные соревнования</p>	4

Подвижные и спортивные игры ТБ на занятиях играми. Пионербол. Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи Игра в пионербол. Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.	12
Итого	68 ч

Тематическое планирование

3 класс

Тема	Кол-во часов
<p>Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Лазанье по гимнастической стенке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках. Учёт. Акробатические элементы. Кувырок назад. Акробатические элементы. Мост из положения стоя Акробатическая комбинация. Акробатическая комбинация. Учёт. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лёжа. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Мост из положения лёжа на спине Упражнения на развитие гибкости Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне. Прыжки в длину с места. Учет. Лазанье по канату. Эстафеты</p>	12
<p>Техника безопасности во время занятий л/а и играми Правила Т.Б. на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Медленный двухминутный бег. Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Бег с высокого старта на 30 м. Контроль за развитием двигательных качеств. Челночный бег 3x10 м. Учет. Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка» Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели». Контроль за развитием двигательных качеств. Метание малого мяча на дальность. Учет. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника». Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах. Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два мороза» Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете. Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега. Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком» Контроль за развитием двигательных качеств. Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Учет. Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком» Комплекс упражнений для формирования правильной осанки Учёт. Подвижные игры и эстафеты Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Выбивалы» Учебная игра «Лапта» Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с разбега. Учет Обучение специальным беговым упражнениям Кроссовая подготовка. Бег 2000 м. Учет Челночный бег 3x10 м. Учет</p>	28

Бег 60 м. Учет. Метание м/мяча на дальность. Учет	
Лыжные гонки Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг без палок. Ступающий шаг с палками. Скользкий шаг без палок. Скользкий шаг с палками. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход Скользкий шаг. Учет Попеременный двухшажный ход Попеременный двухшажный ход с палками под уклон Подъём «ёлочкой», «лесенкой» Прохождение 2000 м на лыжах Торможение «плугом» Одновременный безшажный ход. Спуски в высокой и низкой стойках Закрепление техники выполнения подъемов и спусков Прохождение дистанции 1500 м. Учет Игры на лыжах.	15
Плавание Правила ТБ на занятиях плаванием. Подводящие упражнения: передвижение «по дну бассейна». Упражнения на задержку дыхания. Поза «поплавок». Упражнение на «всплытие». Лежание и скольжение, упражнение на согласование работы рук и ног. «Проплытие» любым способом.	3
Подвижные и спортивные игры ТБ на занятиях играми. Пионербол. Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи Игра в пионербол. Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Элементы спортивной игры в футбол. Мини - футбол Передача мяча в парах Обучение остановки мяча Ведение мяча на месте и в движении	10
Итого	68 ч

Тематическое планирование 1-4 классов (2 часа в неделю)

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
Базовая часть					
	Знания о физической культуре (в процессе уроков)	5	4	1	
	Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)	6			
	Физическое совершенствование: -гимнастика с основами акробатики	10	12	12	12
	-легкая атлетика	13	24	24	28
	-лыжные гонки	9	15	15	15
	-подвижные и спортивные игры	19	10	12	10
	-плавание	4	3	4	3
	Итого	66	68	68	68