**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа с. Накоряково**

**(МКОУ СОШ с. Накоряково)**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО**  педагогическим советом  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г  протокол № \_\_\_\_ | **УТВЕРЖДЕНО**  приказом директора МКОУ СОШ с. Накоряково  от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г № \_\_\_\_\_\_  Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н. Завьялова |

**Рабочая программа**

**начального общего образования**

**по физической культуре 1-4 классы (ФГОС НОО)**

Составитель: Анашкин Сергей Александрович,

учитель МКОУ СОШ с. Накоряково

**2019 г**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

***Личностные результаты***

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

•формирование установки на эффективную подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

***Метапредметные результаты***

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты***

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате обучения обучающиеся на 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, 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, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *плавать, в том числе спортивными способами;*
* *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**2. Содержание учебного предмета «Физическая культура**

***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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Исторические данные о создании и развитии комплекса ГТО.

Физические упражнения.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Определение особенностей самоподготовки к сдаче норм ВФСК ГТО.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***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). Активное включение обучающихся в подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

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***

Физкультурно­оздоровительная 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.

Комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

***Спортивно­оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-1).***

Гимнастика с основами акробатики.Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Данные упражнения используются для подготовки к выполнению норм ГТО

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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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.

Лёгкая 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.

Данные упражнения используются для подготовки к выполнению норм ГТО.

Лыжные гонки.Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Данные упражнения используются для подготовки к выполнению норм ГТО.

Плавание.Подводящие упражнения (теория): вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

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 лёгкой 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; приём 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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координациюс асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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 (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 нагрузокв горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***На материале лыжных гонок***

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх 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 при выполнении имитирующих плавание движений.

**3. Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема***  ***урока*** | ***Кол-во часов*** |
| 1. | Вводный инструктаж по ПБ. Подвижная игра «Ловишка» | 1 |
| 2. | ПБ на уроках легкой атлетики. Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 3. | Первичный инструктаж по ПБ. Техника челночного бега. | 1 |
| 4. | Тестирование челночного бега 3х10 м. | 1 |
| 5. | Возникновение физической культуры и спорта. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | 1 |
| 6. | Тестирование метания малого мяча на дальность | 1 |
| 7. | Русская народная подвижная игра «Горелки» | 1 |
| 9 | Что такое физическая культура? | 1 |
| 10 | Темп и ритм | 1 |
| 11 | Подвижная игра «Мышеловка» | 1 |
| 12 | Личная гигиена человека | 1 |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
| 14 | Тестирование наклонов вперед из положения стоя | 1 |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | 1 |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 17 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа | 1 |
| 18 | Тестирование виса на время | 1 |
| 19 | Стихотворное сопровождение на уроках | 1 |
| 20 | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений | 1 |
| 21 | Ловля и броски мяча в парах | 1 |
| 22 | Подвижная игра «Осада города» | 1 |
| 23 | Индивидуальная работа с мячом. | 1 |
| 24 | Школа укрощенного мяча | 1 |
|  |  | 1 |
| 25 | Подвижная игра «Ночная охота» | 1 |
| 26 | Глаза закрывай - упражненье начинай | 1 |
| 27 | Подвижные игры | 1 |
| 28 | ПБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Перекаты. | 1 |
| 29 | Разновидности перекатов. | 1 |
| 30 | Техника выполнения кувырка вперед | 1 |
| 31 | Кувырок вперед | 1 |
| 32 | Стойка на лопатках, «мост» | 1 |
| 33 | Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование | 1 |
| 34 | Стойка на голове | 1 |
| 35 | Лазанье по гимнастической стенке | 1 |
| 36 | Перелазание на гимнастической стенке | 1 |
| 37 | Висы на перекладине | 1 |
| 38 | Круговая тренировка | 1 |
| 39 | Прыжки со скакалкой | 1 |
| 40 | Прыжки в скакалку | 1 |
| 41 | Круговая тренировка | 1 |
| 42 | Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах | 1 |
| 43 | Вис прогнувшись на гимнастических кольцах | 1 |
| 44 | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах | 1 |
| 45 | Вращение обруча | 1 |
| 46 | Обруч – учимся управлять им. | 1 |
| 47 | Круговая тренировка. | 1 |
| 48 | Круговая тренировка | 1 |
| 49 | ПБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах без палок | 1 |
| 50 | Повторный инструктаж по ПБ. Скользящий шаг на лыжах без палок | 1 |
| 51 | Повороты переступанием на лыжах без палок. | 1 |
| 52 | Ступающий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 53 | Скользящий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 54 | Поворот переступанием на лыжах с палками | 1 |
| 55 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | 1 |
| 56 | Подъем и спуск на лыжах с палками. | 1 |
| 57 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 |
| 58 | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 |
| 59 | Водные виды спорта Олимпийские игры | 1 |
| 60 | ТБ на воде. Плавание Подводящие упражнения | 1 |
| 61 | Лазанье по канату | 1 |
| 62 | Подвижная игра «Белочка-защитница» | 1 |
| 63 | ПБ на уроках легкой атлетики. Прохождение полосы препятствий | 1 |
| 64 | Прохождение усложненной полосы препятствий | 1 |
| 65 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | 1 |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |
| 68 | Прыжки в высоту | 1 |
| 69 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 70 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 71 | Ведение мяча | 1 |
| 72 | Ведение мяча в движении | 1 |
| 73 | Эстафеты с мячом | 1 |
| 74 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 75 | Подвижные игры | 1 |
| 76. | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 77 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 78 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальни х дистанций | 1 |
| 80 | Бросок набивного мяча от груди | 1 |
| 81 | Бросок набивного мяча снизу | 1 |
| 82 | Подвижная игра «Точно в цель» | 1 |
| 83 | Тестирование виса на время | 1 |
| 84 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 85 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 86 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине | 1 |
| 87 | Тестирование подъема туловища за 30 с. | 1 |
| 88 | Техника метания на точность | 1 |
| 89 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
| 90 | Подвижные игры для зала | 1 |
| 91 | Беговые упражнения. | 1 |
| 92 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 93 | Тестирование челночного бега 3х10 м. | 1 |
| 94 | Тестирование метания мяча на дальность. | 1 |
| 95 | Командная подвижная игра «Хвостики» | 1 |
| 96 | Русская народная подвижная игра «Горелки» | 1 |
| 97 | Командные подвижные игры | 1 |
| 98 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 99 | Подвижные игры | 1 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во***  ***часов*** |
| 1 | Организационно-методические указания | 1 |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 3 | Техника челночного бега | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега 3x10 М | 1 |
| 5 | Техника метания мешочка (мяча) на дальность | 1 |
| 6 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | 1 |
| 7 | Упражнения на развитие координации движений | 1 |
| 8 | Физические качества | 1 |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 |
| 12 | Подвижные игры | 1 |
| 13 | Тестирование метания малого меча на точность | 1 |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа на 30 с | 1 |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 17 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине | 1 |
| 18 | Тестирование виса на время | 1 |
| 19 | Подвижная игра «Кот и мыши» | 1 |
| 20 | Режим дня | 1 |
| 21 | Ловля и броски малого мяча в парах | 1 |
| 22 | Подвижная игра «Осада города» | 1 |
| 23 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 24 | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения | 1 |
| 25 | Ведение мяча | 1 |
| 26 | Упражнения с мячом | 1 |
| 27 | Подвижные игры | 1 |
| 28 | Кувырок вперед | 1 |
| 29 | Кувырок вперед с трех шагов | 1 |
| 30 | Кувырок вперед с разбега | 1 |
| 31 | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед | 1 |
| 32 | Стойка на лопатках, мост | 1 |
| 33 | Круговая тренировка | 1 |
| 34 | Стойка на голове.  Первая помощь при травмах | 1 |
| 35 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | 1 |
| 36 | Различные виды перелезаний | 1 |
| 37 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | 1 |
| 38 | Круговая тренировка | 1 |
| 39 | Прыжки через скакалку | 1 |
| 40 | Прыжки через скакалку в движении | 1 |
| 41 | Круговая тренировка | 1 |
| 42 | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах | 1 |
| 43 | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах | 1 |
| 44 | Комбинация на гимнастических кольцах | 1 |
| 45 | Вращение обруча | 1 |
| 46 | Варианты вращения обруча | 1 |
| 47 | Лазанье по канату и круговая тренировка | 1 |
| 48 | Круговая тренировка | 1 |
| 49 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | 1 |
| 50 | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |
| 51 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 52 | Торможение падением на лыжах с палками | 1 |
| 53 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | 1 |
| 55 | Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах | 1 |
| 56 | Подъем на склон «елочкой» | 1 |
| 57 | Передвижение на лыжах змейкой | 1 |
| 58 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 |
| 60 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
| 61 | Круговая тренировка | 1 |
| 62 | Подвижная игра «Белочка-защитница» | 1 |
| 63 | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 64 | Усложненная полоса препятствий | 1 |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | 1 |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |
| 68 | Контрольный урок по прыжкам в высоту | 1 |
| 69 | Водные виды спорта. | 1 |
| 70 | Плавание.  Техника безопасности на воде. | 1 |
| 71 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 72 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» | 1 |
| 73 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способами «сверху» | 1 |
| 74 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | 1 |
| 75 | Эстафеты с мячом | 1 |
| 76 | Упражнения и подвижные игры с мячом | 1 |
| 77 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 78 | Прыжки с мячом | 1 |
| 79 | Круговая тренировка | 1 |
| 80 | Подвижные игры | 1 |
| 81 | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 82 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность | 1 |
| 83 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | 1 |
| 84 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 |
| 85 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 86 | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» | 1 |
| 87 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность | 1 |
| 88 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 89 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса | 1 |
| 90 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек | 1 |
| 91 | Техника метания на точность (разные предметы) | 1 |
| 92 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
| 93 | Подвижные игры для зала | 1 |
| 94 | Беговые упражнения | 1 |
| 95 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 96 | Тестирование челночного бега 3х10 м | 1 |
| 97 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | 1 |
| 98 | Подвижная игра «Хвостики | 1 |
| 99 | Подвижная игра «Воробьи-вороны» | 1 |
| 100 | Бег на 1000 м | 1 |
| 101 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 102 | Подвижные игры | 1 |

**3 кла**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Тема*** | ***Кол-во часов*** |
| 1 | ПБ на уроках физической культуры. Подбор спортивной одежды.  Ходьба и бег. | 1 |
| 2 | Тестирование бега на 30м.  Олимпийские игры: история возникновения | 1 |
| 3 | Техника челночного бега.  Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 4 | Ходьба и бег.  Тестирование челночного бега 3\*10м. | 1 |
| 5 | Ходьба и бег.  Спортивная игра «Футбол». | 1 |
| 6 | Прыжки. Прыжок в длину с разбега.  Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 7 | Прыжки  Прыжок в длину с разбега . | 1 |
| 8 | Прыжки  Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с места | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с места на результат | 1 |
| 11 | Метание  Тестирование метания малого мяча на точность. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 12 | Бросок набивного мяча правой и левой рукой | 1 |
| 13 | Бросок набивного мяча способами «от груди» и «снизу». | 1 |
| 14 | Правила выполнения акробатических упражнений и ТБ | 1 |
| 15 | Тестирование наклонов вперед из положения стоя | 1 |
| 16 | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |
| 17 | Упоры.  Строевые упражнения. | 1 |
| 18 | Тестирование подъема туловища из положения лежа | 1 |
| 19 | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |
| 20 | Седы.  Строевые упражнения. | 1 |
| 21 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке | 1 |
| 22 | Висы.  Строевые упражнения  Тестирование виса на время. | 1 |
| 23 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 24 | Мост из положения лёжа на спине Строевые упражнения | 1 |
| 25 | Стойка на лопатках.  Строевые упражнения | 1 |
| 26 | Перекаты.  Строевые упражнения. | 1 |
| 27 | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 28 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 29 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. | 1 |
| 30 | ПБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Кувырок вперед. | 1 |
| 31 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие. | 1 |
| 32 | Варианты выполнения кувырка вперед | 1 |
| 33 | Кувырок назад | 1 |
| 34 | Кувырки | 1 |
| 35 | Лазание и перелазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 36 | Прыжки в скакалку | 1 |
| 37 | Лазанье по канату в три приема | 1 |
| 38 | Значение игры в жизни детей. Подвижные игры.  Игра: «Пустое место». | 1 |
| 39 | Подвижные игры и их виды.  Игра: «Белые медведи». | 1 |
| 40 | Проект «Подвижная переменка.»  Эстафеты с элементами гимнастики и легкой атлетики | 1 |
| 41 | Подвижные игры.  Игра: «Заяц без логова». | 1 |
| 42 | Подвижные игры.  Игра: «Удочка». | 1 |
| 43 | Подвижные игры.  Эстафеты с элементами гимнастики и легкой атлетики | 1 |
| 44 | Подвижные игры.  Игры: «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». | 1 |
| 45 | Подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики» | 1 |
| 46 | Подвижные игры.  Эстафеты с элементами гимнастики и легкой атлетики | 1 |
| 47 | Подвижные игры.  Игра: «Прыжки по полосам». | 1 |
| 48 | Подвижные игры.  Игра: «Вол во рву». | 1 |
| 49 | Подвижные игры.  Эстафеты с элементами гимнастики и легкой атлетики | 1 |
| 50 | Значение и ПБ на уроках лыжной подготовки. Зимние виды спорта | 1 |
| 51 | Скользящий шаг | 1 |
| 52 | Проект «Зимняя олимпиада» | 1 |
| 53 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | 1 |
| 54 | Ступающий и скользящий шаг | 1 |
| 55 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 56 | Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом. | 1 |
| 57 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 58 | Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. | 1 |
| 59 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком. | 1 |
| 60 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком. | 1 |
| 61 | Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. | 1 |
| 62 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 |
| 63 | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах | 1 |
| 64 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке | 1 |
| 65 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |
| 66 | Подвижная игра на лыжах «Повторялки» | 1 |
| 67 | Одновременный двухшажный ход на лыжах. | 1 |
| 68 | Одновременный двухшажный ход на лыжах. | 1 |
| 69 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. | 1 |
| 70 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. | 1 |
| 71 | Техника передвижения на лыжах. | 1 |
| 72 | Лыжные эстафеты | 1 |
| 73 | Ходьба на лыжах 1 км. | 1 |
| 74 | Закаливание. Правила поведения на воде. | 1 |
| 75 | Вхождение в воду, передвижения по дну | 1 |
| 76 | Упражнения на всплывание | 1 |
| 77 | Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног на воде | 1 |
| 78 | Ведение мяча | 1 |
| 79 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху» | 1 |
| 80 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 81 | Подвижные игры на основе баскетбола.  Игра «Передал – садись». | 1 |
| 82 | Подвижные игры на основе баскетбола.  Игра «Мяч - среднему». | 1 |
| 83 | Проект «Весёлая переменка» | 1 |
| 84 | Подвижные игры на основе баскетбола.  Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 85 | Подвижные игры на основе баскетбола.  Игра «Борьба за мяч». | 1 |
| 86 | Подвижные игры на основе баскетбола.  Игра «Не дай мяч водящему». | 1 |
| 87 | Подвижные игры на основе баскетбола.  Игра «Мяч со­седу». | 1 |
| 88 | Подвижные игры на основе баскетбола.  Игра «Играй, играй, мяч не давай». | 1 |
| 89 | Подвижные игры на основе баскетбола.  Игра «Мяч ловцу». | 1 |
| 90 | Подвижные игры на основе баскетбола.  Игра «Кто быстрее». | 1 |
| 91 | Подвижные игры на основе баскетбола.  Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 92 | Правила измерения пульса и его контроль. Ходьба и бег через несколько препятствий. | 1 |
| 93 | Ходьба и бег. Подготовка к выполнению норм ГТО  Круговая эстафета. | 1 |
| 94 | Ходьба и бег.  Встречная эстафета. | 1 |
| 95 | Ходьба и бег на результат 30, 60 м. | 1 |
| 96 | Прыжки.  Прыжок в длину с разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 97 | Прыжки.  Прыжок в длину с места. | 1 |
| 98 | Прыжки.  Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. | 1 |
| 99 | Метание мяча в цель с 4–5 м. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 100 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | 1 |
| 101 | Броски набивного мяча правой и левой рукой | 1 |
| 102 | Бросок набивного мяча способами «от груди» и «снизу». | 1 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Тема*** | ***Кол-во часов*** |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках. Подвижная игра «Ловишка», «Колдунчики». | 1 |
| 2 | ТБ на уроках легкой атлетики. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 3 | Первичный инструктаж по ТБ. Челночный бег. | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега 3х10 м. | 1 |
| 5 | Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Подготовка к выполнению норматива ГТО. | 1 |
| 6 | Тестирование метания малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению норматива ГТО. | 1 |
| 7 | Техника паса в футболе. | 1 |
| 8 | Спортивная игра «Футбол». | 1 |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега. Подготовка к выполнению норматива ГТО. | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |
| 11 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. | 1 |
| 12 | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол». | 1 |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность. Подготовка к выполнению норматива ГТО. | 1 |
| 14 | Тестирование наклонов вперед из положения стоя. Подготовка к выполнению норматива ГТО. | 1 |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | 1 |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению норматива ГТО. | 1 |
| 17 | Тестирование подтягиваний и отжиманий. Подготовка к выполнению норматива ГТО. | 1 |
| 18 | Тестирование виса на время. | 1 |
| 19 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |
| 20 | Броски и ловля мяча в парах на точность. | 1 |
| 21 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |
| 22 | Броски и ловля мяча в парах у стены. | 1 |
| 23 | Подвижная игра «Осада города». | 1 |
| 24 | Броски и ловля мяча. | 1 |
| 25 | Упражнения с мячом. | 1 |
| 26 | Ведение мяча. | 1 |
| 27 | Подвижные игры. | 1 |
| 28 | ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Кувырок вперед. | 1 |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие. | 1 |
| 30 | Зарядка. Что такое ГТО? | 1 |
| 31 | Кувырок назад. | 1 |
| 32 | Круговая тренировка. | 1 |
| 33 | Стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация. | 1 |
| 34 | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. | 1 |
| 35 | Гимнастические упражнения. | 1 |
| 36 | Лазанье по гимнастической стенке и висы. | 1 |
| 37 | Висы. Гимнастическая комбинация. | 1 |
| 38 | Круговая тренировка. | 1 |
| 39 | Прыжки в скакалку. | 1 |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках. | 1 |
| 41 | Лазанье по канату в два приема. | 1 |
| 42 | Круговая тренировка. | 1 |
| 43 | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |
| 44 | Упражнения на гимнастических кольцах. | 1 |
| 45 | Махи на гимнастических кольцах. | 1 |
| 46 | Круговая тренировка. | 1 |
| 47 | Вращение обруча. | 1 |
| 48 | Круговая тренировка. | 1 |
| 49 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. | 1 |
| 50 | Повторный инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. | 1 |
| 51 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. | 1 |
| 52 | Попеременный одношажный ход на лыжах. | 1 |
| 53 | Одновременный одношажный ход на лыжах. | 1 |
| 54 | Подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой» спуск в основной стойке на лыжах. | 1 |
| 55 | Подъем «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. | 1 |
| 56 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | 1 |
| 57 | Подвижная игра на лыжах «Накаты». | 1 |
| 58 | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции 2км на лыжах. Подготовка к выполнению норматива ГТО. | 1 |
| 60 | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 |
| 61 | ПБ на уроках подвижных и спортивных игр в спортивном зале. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |
| 62 | Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо». | 1 |
| 63 | Ведение мяча Подвижная игра «Подвижная цель». | 1 |
| 64 | Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». | 1 |
| 65 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». | 1 |
| 66 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. | 1 |
| 67 | Эстафеты с мячом. Упражнения и подвижные игры с мячом. | 1 |
| 68 | Водные виды спорта. Олимпийские игры. | 1 |
| 69 | ТБ на воде. Плавание. Подводящие упражнения. | 1 |
| 70 | Плавание. Подводящие упражнения. | 1 |
| 71 | ТБ на уроках легкой атлетики. Полоса препятствий. | 1 |
| 72 | Усложненная полоса препятствий. | 1 |
| 73 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 74 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 |
| 75 | Физкультминутка. | 1 |
| 76 | Знакомство с опорным прыжком. | 1 |
| 77 | Опорный прыжок. | 1 |
| 78 | Контрольный урок по опорному прыжку. | 1 |
| 79. | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 |
| 80 | Подвижная игра «Пионербол». | 1 |
| 81 | Упражнения с мячом. | 1 |
| 82 | Волейбольные упражнения. | 1 |
| 83 | Контрольный урок по волейболу. | 1 |
| 84 | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» и «из-за головы». | 1 |
| 85 | Броски набивного мяча правой и левой рукой. | 1 |
| 86 | Тестирование виса на время. | 1 |
| 87 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подготовка к выполнению норматива ГТО. | 1 |
| 88 | Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению норматива ГТО. | 1 |
| 89 | Тестирование подтягиваний и отжиманий. Подготовка к выполнению норматива ГТО | 1 |
| 90 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | 1 |
| 91 | Баскетбольные упражнения. | 1 |
| 92 | Тестирование метания малого мяча на точность. Подготовка к выполнению норматива ГТО. | 1 |
| 93 | Спортивная игра «Баскетбол». | 1 |
| 94 | Беговые упражнения. | 1 |
| 95 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 96 | Тестирование челночного бега 3х10 м. | 1 |
| 97 | Тестирование метания мяча на дальность. | 1 |
| 98 | Футбольные упражнения. | 1 |
| 99 | Спортивная игра «Футбол». | 1 |
| 100 | Бег на 1000 м. Подготовка к выполнению норматива ГТО. | 1 |
| 101 | Спортивные игры. | 1 |
| 102 | Подвижные и спортивные игры. Игры разных народов мира. | 1 |

1. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. [↑](#footnote-ref-1)