

Приложение к АООП НОО
МБОУ «Школа № 2»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
(МБОУ «Школа № 2»)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Школа №2»
Н.В.Краубергер
Приказ от 31.08.2020 г. № 142а

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
1-4 классы
(Вариант 7.1.)

Составитель:
Зацарина Анна Анатольевна,
учитель физической культуры

Прокопьевский ГО, 2020

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
2. Содержание учебного предмета.....	6
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	21

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура».

Предметные результаты:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и

психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и других), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Содержание учебного предмета

1 класс (66ч)

Легкая атлетика (13 ч)

Урок физкультуры. Техника безопасности на уроке. Игра «К своим флажкам». Построение в одну шеренгу. Игра «Два Мороза». Построение в одну шеренгу. Поворот переступанием. Построение в колонну по одному. Упражнения в равновесии. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Ловишка». КДН: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (пробное тестирование норм ВФСК ГТО). КДН: челночный бег (пробное тестирование норм ВФСК ГТО). Игра «Два Мороза». Перебрасывание мяча друг другу в парах и через шнур. Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки на месте. Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки на месте. Прыжки в длину с места. «Эстафета». КДН: Прыжки в длину с места (пробное тестирование норм ВФСК ГТО). «Эстафета». КДН: Метание малого мяча (расстояния 2-6 м). (Пробное тестирование норм ВФСК ГТО). «Метко в цель».

Гимнастика (12ч)

Инструктаж ТБ на занятиях гимнастикой. Построение и перестроение. Строевые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. «Пустое место». Строевые упражнения. Ходьба по наклонной

гимнастической скамейке. Развитие равновесия. «Пустое место». Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну на носках. Развитие равновесия. «Охотники и утки». Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну на носках. Развитие равновесия. «Охотники и утки». Ходьба по бревну с предметами. Развитие равновесия. КДН: наклон вперед стоя (пробное тестирование норм ВФСК ГТО). Учет: Ходьба по бревну с предметами. Развитие равновесия. Лазанье по канату произвольным способом. КДН: Прыжки через скакалку. «Охотники и утки». Ходьба по бревну с предметами. Развитие равновесия. Лазанье по канату произвольным способом. «Охотники и утки». Учет: Лазанье по канату произвольным способом. «Охотники и утки». Кувырок вперед, «мостик» с помощью учителя. Развитие координационных способностей. «Космонавты».

Подвижные игры (4ч)

Инструктаж по ТБ. Подвижные игры: «Белые медведи», «Космонавты». Развитие координационных способностей. Подвижные игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». КДН: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (пробное тестирование норм ВФСК ГТО). Подвижные игры с бегом, прыжками. «Белые медведи», «Космонавты». Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте. КДН: поднимание туловища за 1 минуту (пробное тестирование норм ВФСК ГТО). ОРУ с мячом. Игра «Салки с выручалкой».

Лыжная подготовка (14 ч)

Инструктаж ТБ по лыжной подготовке. Переноска лыж. Передвижение на лыжах. Переноска лыж. Передвижение на лыжах. (Выполнение команд: «Лыжи положить»; «Лыжи взять»). «Салки». Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне. «Снежки». Передвижение ступающим шагом по учебной лыжне. «Самый быстрый». Учет: Передвижение ступающим шагом по дистанции. «Самый быстрый». Спуск с горки в основной стойке, передвижение скользящим шагом. «Кто вперед». Ходьба скользящим шагом. КДН: лыжные гонки 500 м (пробное

тестирование норм ВФСК ГТО). «Снежки». Спуск с горки в основной стойке, передвижение скользящим шагом. «Кто вперед». Ходьба скользящим шагом. «Снежки». Спуск с горки в основной стойке. Подъём «Полуёлочкой». «Эстафета». КДН: Ходьба скользящим шагом. (Пробное тестирование норм ВФСК ГТО). «Снежки». Спуск с горки в основной стойке. Подъём «Полуёлочкой». «Эстафета». Спуск с горки в основной стойке. Подъём «Полуёлочкой». «Эстафета». КДН: Прохождение дистанции на результат 500м - 800м. (Пробное тестирование норм ВФСК ГТО).

Спортивные игры с элементами баскетбола (4ч)

Инструктаж по ТБ. Правила игры. «Сквозь защиту». Броски мяча в баскетбольный щит. «Сквозь защиту». КДН: подтягивание в висе и висе лежа (пробное тестирование норм ВФСК ГТО). Бросок мяча двумя руками от груди (в парах). «Охотники и утки». Бросок мяча двумя руками от груди (в парах). КДН: челночный бег (пробное тестирование норм ВФСК ГТО). «Охотники и утки».

Спортивные игры пионербол (4 ч)

Инструктаж по ТБ. Ознакомление с правилами игры в «Пионербол». Стойка игрока. Передвижения в стойке. «Эстафеты» КДН: сгибание и разгибание рук из упора лежа (пробное тестирование норм ВФСК ГТО). Передача мяча в парах (через сетку, двумя руками из - за головы). «Пионербол». Передача мяча в парах (через сетку, двумя руками из - за головы). «Пионербол» КДН: поднимание туловища за 1мин (пробное тестирование норм ВФСК ГТО).

Подвижные игры (4 ч)

Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры с мячом «Ну-ка, отними!», «Заячий прыжок». Подвижные игры «Заячий прыжок», «Мяч в корзину». КДН: подтягивание в висе и висе лежа (пробное тестирование норм ВФСК ГТО). Подвижные игры с бегом, прыжками. «Белые медведи», «Космонавты». Подвижные игры с бегом, прыжками. «Салки с мячом», «Веселая эстафета».

Легкая атлетика (8 ч)

Инструктаж по ТБ. Высокий старт (до 10-15 м). КДН: бег 30 м (пробное тестирование норм ВФСК ГТО). Низкий старт (до 10-15 м), бег по дистанции. Бросок набивного мяча (1кг). «Встречная эстафета». КДН: Бег 60 м (Пробное тестирование норм ВФСК ГТО). Эстафеты по кругу. КДН: метание мяча на дальность (пробное тестирование норм ВФСК ГТО). Эстафеты. Низкий старт (до 10-15 м), бег по дистанции. Бросок набивного мяча (1кг). «Встречная эстафета». Низкий старт (до 10-15 м), бег по дистанции. Бросок набивного мяча (1кг). КДН: бег 1000м (пробное тестирование норм ВФСК ГТО). Тестирование за год.

Спортивные игры с элементами футбола (3ч)

Удары по мячу различными способами (в парах). Игра «футбол». Учет: прыжки на скакалке. Инструктаж Т.Б по футболу. Правила игры в футбол. КДН: прыжок в длину (пробное тестирование норм ВФСК ГТО). Удары по мячу различными способами (в парах). Игра «футбол».

2 класс (68 ч)

Легкая атлетика (13ч)

Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение (в шеренгу, колонну). Игра «Запомни порядок». Ходьба с сохранением правильной осанки (на носках, на пятках и т.д.). Игра «Запомни порядок». Ходьба по разметке (с перешагиванием через 2-3 предмета). Игра «На свои места». Бег по разметке (с высоким подниманием бедра, на носках). Игра «Кто быстрее» КДН: подтягивание из виса лежа (пробное тестирование норм ГТО). Бег с преодолением простейших препятствий. Игра «Кто быстрее». КДН: бег 30м. (пробное тестирование норм ГТО). Бег 5 минут. Игра «Салки с выручалкой». Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Игра «Эстафета». КДН: челночный бег (пробное тестирование норм ГТО). Развитие скоростных качеств. «Эстафета». Подвижные игры с бегом. Игра «Охотники и утки». КДН: сгибание разгибание рук из упора лежа (пробное тестирование норм

ГТО). Прыжки на одной, двух ногах (на месте, с продвижением вперед, в стороны). Игра «Прыгающие воробушки». Прыжки в длину с места. Развитие прыгучести. Эстафета. КДН: прыжки в длину с места (пробное тестирование норм ГТО). Развитие прыгучести. «Эстафета». Развитие меткости. Игра «Метко в цель». КДН: метание малого мяча (пробное тестирование норм ГТО).

Гимнастика (12ч)

Инструктаж Т.Б на занятиях гимнастикой. Построение и перестроение. Строевые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Пустое место». Строевые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Учет: прыжки через скакалку. Игра «Пустое место». Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну на носках. Игра «Охотники и утки». Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну на носках. Игра «Охотники и утки». Учет: ходьба по бревну с предметами. КДН: наклоны вперед стоя (пробное тестирование норм ГТО). Прыжки через скакалку. Лазанье по канату произвольным способом. Прыжки через скакалку. Игра «Охотники и утки». КДН: лазанье по канату произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Кувырок вперед. Кувырок вперед (для сильных детей - назад), «мостик» с помощью учителя. «Космонавты». КДН: поднимание туловища из положения лежа (пробное тестирование норм ГТО). Кувырок вперед (для сильных детей - назад), «мостик» с помощью учителя. «Космонавты».

Подвижные игры (4 ч)

Инструктаж по ТБ. Подвижные игры: «Белые медведи», «Космонавты». Подвижные игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Подвижные игры с бегом, прыжками. «Белые медведи», «Космонавты». КДН: сгибание разгибание рук из упора лежа (пробное тестирование норм ГТО). Подвижные игры с бегом, прыжками.

Лыжная подготовка (14 ч)

Инструктаж Т.Б. по лыжной подготовке. Переноска лыж.

Передвижение на лыжах. Переноска лыж. Передвижение на лыжах. Выполнение команд: «Лыжи положить», «Лыжи взять». Игра «Салки». Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне. Игра «Снежки». Спуск с горки в основной стойке, передвижение скользящим шагом. «Кто вперед». Ходьба скользящим шагом. Игра «Снежки». КДН: лыжные гонки 500м (пробное тестирование норм ГТО). КДН: ходьба скользящим шагом. Спуск с горки в основной стойке. Подъём «лесенкой». «Эстафета». Спуск с горки в основной стойке. Подъём «Полуёлочкой». КДН: лыжные гонки 800м. (пробное тестирование норм ГТО). Спуски и подъемы. Прохождение дистанции в равномерном темпе 1000 м изученными способами. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции в равномерном темпе 1000 м изученными способами. Спуск с горки в основной стойке. Подъём «Полуёлочкой». Эстафета. Спуск с горки в основной стойке, передвижение скользящим шагом. «Кто вперед». КДН: лыжная гонка 500м - 800м. (пробное тестирование норм ГТО).

Спортивные игры с элементами баскетбола (4ч)

Инструктаж по ТБ. Правила игры. «Сквозь защиту». Броски мяча в баскетбольный щит. Бросок мяча двумя руками от груди (в парах). «Охотники и утки». Бросок мяча двумя руками от груди (в парах). КДН: сгибание и разгибание рук из упора лежа (пробное тестирование норм ГТО).

Спортивные игры пионербол (4ч)

Инструктаж по ТБ. Ознакомление с правилами игры в «Пионербол». Передача мяча в парах (через сетку, двумя руками из - за головы). «Пионербол». Передача мяча в парах (через сетку, двумя руками из - за головы). КДН: поднятие туловища из положения лежа (пробное тестирование норм ГТО). Передачи мяча. Прием мяча над собой.

Подвижные игры (4ч)

Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры с мячом: «Ну-ка, отними!», «Заячий прыжок». КДН: челночный бег (пробное тестирование норм ГТО). Подвижные игры: «Заячий прыжок», «Мяч в корзину». Подвижные игры с

бегом, прыжками: «Белые медведи», «Космонавты». КДН: наклоны вперед стоя (пробное тестирование норм ГТО). Подвижные игры с бегом, прыжками: «Белые медведи», «Заячий прыжок».

Легкая атлетика (10 ч)

Инструктаж по ТБ. Высокий старт, низкий старт (до 10-15 м). Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. КДН: бег 30 м. (пробное тестирование норм ГТО). Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. КДН: подтягивание из виса лежа (пробное тестирование норм ГТО). Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Метание мяча. Эстафета. КДН: метание мяча на дальность (пробное тестирование норм ГТО). Эстафеты. КДН: Прыжок в длину с места (пробное тестирование норм ГТО). Метание мяча на дальность. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. КДН: бег 1000м (пробное тестирование норм ГТО). Прыжок в длину. Тестирование за год.

Спортивные игры с элементами футбола (3ч)

Удары по мячу различными способами (в парах). Игра «футбол». Ведение мяча, отбор мяча. Игра «футбол». КДН: сгибание и разгибание рук из упора лежа (пробное тестирование норм ГТО). Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. Игра «футбол».

3 класс (68 ч)

Легкая атлетика (13ч)

Вводный инструктаж по ТБ. Построение и перестроение. Медленный бег 3 мин. Построение и перестроение. Медленный бег 3 мин. Эстафета. Ходьба в различном темпе. Медленный бег 4 мин. КДН: бег 30м. (пробное тестирование норм ГТО). Бег 4 минут. Игра «Салки с вырубалкой». КДН: бег 60 м (пробное тестирование норм ГТО). Бег 5 минут. Челночный бег. Медленный бег 5 мин. КДН: челночный бег (пробное тестирование норм ГТО). Медленный бег 6 мин. Развитие выносливости. Медленный бег 6 мин.

Эстафета. Медленный бег до 7 мин. Эстафета. Медленный бег до 7 мин. КДН: бег 1000м (пробное тестирование норм ГТО). КДН: прыжок в длину (пробное тестирование норм ГТО). Медленный бег до 7 мин. КДН: метание малого мяча на дальность (пробное тестирование норм ГТО). Медленный бег до 7 мин. КДН: подтягивание из виса лежа (пробное тестирование норм ГТО). Медленный бег до 7 мин.

Гимнастика (12 ч)

Инструктаж Т.Б. Построение и перестроение. Ходьба по бревну с предметами. Учет: ходьба по бревну с предметами. Игра «Охотники и утки». Вис на канате. Прыжки через скакалку. КДН: подтягивание в висе и висе лежа (пробное тестирование норм ГТО). КДН: лазанье по канату произвольным способом. Кувырок вперед, «мостик» с помощью учителя. КДН: поднимание туловища за 1 минуту (пробное тестирование норм ГТО). Игра «Космонавты». Кувырок вперед, «мостик» с помощью учителя. Вис на канате. Учет: прыжки через скакалку. Лазанье по канату произвольным способом. КДН: наклон вперед стоя (пробное тестирование норм ГТО). Кувырок вперед (для сильных детей - назад), «мостик» с помощью учителя. «Космонавты».

Подвижные игры (4 ч)

Инструкция Т.Б. Подвижные игры: «Белые медведи», «Космонавты». Подвижные игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». КДН: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (пробное тестирование норм ГТО). Подвижные игры с бегом, прыжками: «Белые медведи», «Космонавты». Подвижные игры с бегом, прыжками. «Белые медведи», «Космонавты». КДН: поднимание туловища за 1 минуту (пробное тестирование норм ГТО).

Лыжная подготовка (14 ч)

Инструктаж Т.Б. по лыжной подготовке. Переноска лыж. Передвижение на лыжах. Переноска лыж. Передвижение на лыжах. Выполнение команд: («Лыжи положить»; «Лыжи взять»). «Салки».

Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне. «Снежки». Передвижение ступающим шагом по учебной лыжне. Игра «Самый быстрый». Подъём в горку ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом по дистанции. «Самый быстрый». Спуск с горки в основной стойке, передвижение скользящим шагом. КДН: лыжная гонка 500 м (пробное тестирование норм ГТО). Игра «Кто вперед». КДН: лыжная гонка 800 м (пробное тестирование норм ГТО). Попеременный двухшажный ход. Игра «Снежки». Спуск с горки в основной стойке, передвижение скользящим шагом. Подъём в горку ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом по дистанции. «Самый быстрый». Передвижение ступающим шагом по учебной лыжне. Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции 1000м. «Два мороза». Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции 1000м. КДН: лыжные гонки 1000м - 2000м. (пробное тестирование норм ГТО). Прохождение дистанции 2000 м.

Спортивные игры с элементами баскетбола (4 ч)

Инструктаж ТБ. Правила игры в баскетбол. «Охотники и утки». Броски мяча в корзину. Ведение мяча. «Сквозь защиту». КДН: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (пробное тестирование норм ГТО). КДН: броски мяча в корзину. КДН: поднимание туловища за 1 минуту (пробное тестирование норм ГТО). Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.

Спортивные игры пионербол (4 ч)

Инструктаж Т.Б. Ознакомление с правилами игры в «Пионербол». Стойка игрока. Передвижения в стойке. «Эстафеты». Прием и передача мяча. КДН: подтягивание в висе и висе лежа (пробное тестирование норм ГТО). Прием и передача мяча.

Легкая атлетика (10 ч)

Инструктаж по ТБ. Высокий старт (до 10-15 м). КДН: бег 30 м (пробное тестирование норм ГТО). Низкий старт (до 10-15 м), бег по дистанции. «Встречная эстафета». Бег 5 минут. Низкий старт (до 10-15 м), бег по дистанции. Финиширование. КДН: бег 60 м (пробное тестирование

норм ГТО). Бег 5 минут. КДН: прыжок в длину с места (пробное тестирование норм ГТО). Метание мяча на дальность. Бег 6 минут. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Бег 6 минут. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Бег 7 минут. КДН: метание мяча на дальность (пробное тестирование норм ГТО). Бег 7 минут. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Бег 7 минут. Бег 1000 м. (пробное тестирование норм ГТО). Тестирование за год.

Спортивные игры с элементами футбола (7 ч)

Инструктаж ТБ по футболу. Правила игры в футбол. Удары по мячу различными способами. Игра «футбол». КДН: челночный бег (пробное тестирование норм ГТО). Ведение мяча, отбор мяча. Игра «футбол». Удары по мячу различными способами. КДН: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (пробное тестирование норм ГТО). Ведение мяча, отбор мяча. КДН: подтягивание в висе и висе лежа (пробное тестирование норм ГТО).

4 класс (68 ч)

Легкая атлетика (13 ч)

Инструктаж по ТБ. Виды ходьбы. Бег 4 минуты. Разновидности ходьбы и бега. Техника бега на короткие дистанции. Игра «Салки». Разновидности ходьбы и бега. Высокий старт. Бег 4 минуты. КДН: бег 30м (пробное тестирование норм ГТО). Бег 5 минут. Игра «Салки с выручалкой». Бег на скорость 30, 60 м. Разновидности прыжков. Челночный бег 3*10м. Бег 5 минут. Техника прыжка в длину с разбега. КДН: челночного бега 3*10м (пробное тестирование норм ГТО). Игра «К своим флажкам». Бег до 5 минут. Техника прыжка в длину с разбега. Бег до 6 минут. КДН: прыжки в длину с места (пробное тестирование норм ГТО). Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 3 - 4 м. Бег до 6 минут. Полоса препятствий. Бег 6 минут. КДН: метание малого мяча в цель (пробное тестирование норм ГТО). Равномерный бег 6 мин. Игра «Часовой». КДН: бег 1000м (пробное тестирование норм ГТО). Игра «Охотники и утки». Полоса

препятствий. Бег 6 минут. КДН: бег по пересеченной местности 500м - дев., 1000 м - мал.

Гимнастика (12 ч)

Инструктаж Т.Б на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Построение и перестроение. Строевые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. «Пустое место». Строевые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения для развития гибкости. КДН: наклон вперед стоя (пробное тестирование норм ГТО). Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну на носках. «Охотники и утки». Строевые упражнения и перестроения. КДН: ходьба по бревну с предметами. Лазание по канату произвольным способом. КДН: прыжки через скакалку. КДН: лазание по канату произвольным способом. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед. Кувырок в сторону. Упражнения для развития гибкости. КДН: стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону, перекаты вперед. Игра «Волк во рву». Кувырок вперед, «мостик» с помощью учителя. Игра «Космонавты». Кувырок вперед (для сильных детей - назад), «мостик» с помощью учителя.

Подвижные игры (4 ч)

Инструкции ТБ. Подвижные игры с бегом. «Светофор», «Пустое место». КДН: поднимание туловища за 1 мин. (пробное тестирование норм ГТО). Подвижные игры с бегом, прыжками. «Удочка», «Волк во рву». КДК: сдача нормативов. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. «Подвижная цель», «Обгони мяч».

Лыжная подготовка (14 ч)

Инструктаж ТБ по лыжной подготовке. Переноска лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Правила надевания и переноски лыж. Выполнение команд: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!» Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 1 км. Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне до 1 км. «Снежки». Подъем в горку ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом по дистанции.

«Самый быстрый». Спуск с горки в основной стойке, КДН: скользящий шаг. «Кто вперед?» Подъёмы и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1 км. Эстафеты. Прохождение дистанции до 1 км. Попеременный двухшажный ход. «Снежки». Подъёмы и спуски с небольших склонов. Прохождение дистанции до 1,5 км. Игра «Кто дальше?» Спуск с горки в основной стойке. Подъём «лесенкой». «Эстафета». КДН: спуск с горки в основной стойке. Подъём «Ёлочкой». «Эстафета». Полоса препятствий (ямки, ворота, крутые повороты). Прохождение дистанции до 1,5 км. Полоса препятствий (ямки, ворота, крутые повороты). Прохождение дистанции до 1,5 км. Прохождение дистанции 1000м - 2000м. КДН: лыжная гонка 1 км (пробное тестирование норм ГТО). Спуски и подъемы.

Спортивные игры с элементами баскетбола (4 ч)

Инструктаж Т.Б. Правила игры в мини баскетбол. «Охотники и утки». Бросок мяча двумя руками из - за головы (в парах). Игра в мини-баскетбол. Броски мяча в корзину. Ведение мяча. «Сквозь защиту». КДН: челночного бега 3*10м (пробное тестирование норм ГТО). Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Спортивные игры пионербол (4 ч)

Инструктаж ТБ. Ознакомление с правилами игры в «Пионербол». Стойка игрока. Передвижения в стойке. «Эстафеты». КДН: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (пробное тестирование норм ГТО). Передача мяча в парах (через сетку, двумя руками из-за головы). «Пионербол». Передачи мяча. Прием мяча над собой.

Легкая атлетика (8ч)

Инструктаж по ТБ. Высокий старт (до 10-15 м). Низкий старт (до 10-15 м), бег по дистанции. «Встречная эстафета». КДН: бег 30 м (пробное тестирование норм ГТО). Низкий старт (до 10-15 м), бег по дистанции. Финиширование. КДН: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (пробное тестирование норм ГТО). Игра «Салки с мячом». Упражнения с набивными мячами. Метание мяча в цель. Разновидности ходьбы, бега и прыжков.

Упражнения с набивными мячами. Метание мяча в цель. Игра «К своим флажкам». КДН: метания мяча в вертикальную цель (пробное тестирование норм ГТО). Поднимание туловища за 1 мин (пробное тестирование норм ГТО). Игра в футбол. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча в цель. КДН: прыжок в длину с места (пробное тестирование норм ГТО). Метание мяча на дальность. КДН: подтягивания в висе и висе лёжа (пробное тестирование норм ГТО). Игра «Гонка мячей». КДН: бег 1000м (пробное тестирование норм ГТО). Полоса препятствий.

Спортивные игры с элементами футбола (9ч)

Инструктаж ТБ по футболу. Правила игры в футбол. Удары по мячу различными способами. Игра «футбол». Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра мини - футбол. Ведение мяча, отбор мяча. Игра мини - футбол. КДН: челночного бега 3*10м (пробное тестирование норм ГТО). Равномерный бег. Передача и приём мяча ногами в паре на месте и в движении. Удары по мячу, передача и приём мяча ногами в паре на месте и в движении. КДН: поднимание туловища за 1 мин (пробное тестирование норм ГТО). Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по дуге с остановками по сигналу. Игра в мини - футбол.

І ступень - Нормы ГТО возрастная группа 6-8 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Б	С	З	Б	С	З
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11

4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	6	7	6	6	7

II ступень - Нормы ГТО Возрастная группа 9-10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Б	С	З	Б	С	З
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8,15	7,45	6,45	10,00	8,20	7,30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18,00	16,00	13,00	19,00	17,30	15,00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		7	7	8	7	7	8

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс (66 ч)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	13 ч
2	Гимнастика	12 ч
3	Подвижные игры	4 ч
4	Лыжная подготовка	14 ч
5	Спортивные игры с элементами баскетбола	4 ч
6	Спортивные игры пионербол	4 ч
7	Подвижные игры	4 ч
8	Легкая атлетика	8 ч
9	Спортивные игры с элементами футбола	3 ч
	Итого:	66 ч

3 класс (68 ч)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	13 ч
2	Гимнастика	12 ч
3	Подвижные игры	4 ч
4	Лыжная подготовка	14 ч
5	Спортивные игры с элементами баскетбола	4 ч
6	Спортивные игры пионербол	4 ч
7	Подвижные игры	4 ч
8	Легкая атлетика	10 ч
9	Спортивные игры с элементами футбола	3 ч
	Итого:	68 ч

4 класс (68 ч)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	13 ч
2	Гимнастика	12 ч
3	Подвижные игры	4 ч
4	Лыжная подготовка	14 ч
5	Спортивные игры с элементами баскетбола	4 ч
6	Спортивные игры пионербол	4 ч
7	Легкая атлетика	10 ч
8	Спортивные игры с элементами футбола	7 ч
	Итого:	68 ч

5 класс (68 ч)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	13 ч
2	Гимнастика	12 ч
3	Подвижные игры	4 ч
4	Лыжная подготовка	14 ч
5	Спортивные игры с элементами баскетбола	4 ч
6	Спортивные игры пионербол	4 ч
7	Легкая атлетика	8 ч
8	Спортивные игры с элементами футбола	9 ч
	Итого:	68 ч