

Приложение 2
к основной общеобразовательной
программе – образовательной
программе начального общего
образования МАОУ СОШ № 8

Принята
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 8
протокол от 29.08.2024 № 21-ПС/2023-2024

Утверждена
Директор МАОУ СОШ № 8
С.В. Елсукова
приказ от 27.08.2024 № 175-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
Срок реализации: 4 года
Классы: 1-4

Североуральский городской округ
2024 год

Оглавление

1. Содержание учебного предмета.....	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета	6
3. Тематическое планирование.....	10

1. Содержание учебного предмета

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с

гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения

скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. Упражнения в танце "Летка-енка".

Легкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у учащегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

К концу обучения в 1 классе у учащегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у учащегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у учащегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми

действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в 4 классе у учащегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

1 КЛАСС

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом

и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

3. Тематическое планирование

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год		Итого
		Обязательная часть	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
1	2	66	-	66
2	2	68	-	68
3	2	68	-	68
4	2	68	-	68

1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов (обязат. часть)	ЭОР
1	Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1	Образовательная платформа «Российская электронная школа»
2	Легкая атлетика. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	
3	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	
4	Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.	1	
5	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	
6	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. Общеразвивающие упражнения (далее — ОРУ): развитие выносливости. Повторение техники метания мяча на дальность. Практикум.	1	
7	ОРУ: развитие выносливости. Равномерный 6-минутный бег. Повторение беговых и прыжковых упражнений. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Практикум.	1	
8	Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. Подтягивание, поднимание и опускание туловища. Преодоление полосы препятствий. ОРУ: развитие выносливости. Повторение метания мяча в цель. Практикум.	1	
9	Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Современные правила игры в футбол. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча.	1	
10	Развитие скоростных качеств, ускорение из разных исходных положений, бег 60 метров.	1	
11	Развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег 3X10 м. Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком).	1	
12	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Бег 1000 без учета времени. Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега.	1	
13	Состав команды по футболу; функции игроков в команде; роль капитана команды. Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Техника передвижения: бег, прыжки,	1	

	остановки, повороты. Бег - приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции, и различной скоростью.	
14	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	1
15	ОРУ: развитие выносливости. Развитие прыжковой выносливости. Прыжок в длину с места. Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Практикум.	1
16	Режим дня при занятиях футболом. Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.	1
17	Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
18	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Прыжки- толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки.	1
19	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Ведение мяча. Броски мяча в обруч. Практикум.	1
20	Повторение. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте и в движении. Практикум.	1
21	Повторение изученного. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижная игра « 10 передач». Практикум.	1
22	Подвижные игры и правила их проведения. Ведения футбольного мяча.	1
23	Ведение мяча, обводя стойки и бросок в обруч. Повторение. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте и в движении.	1
24	Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке.	1
25	Подвижные игры на материале баскетбола специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Подвижная игра «мяч ловцу».	1
26	Остановка футбольного мяча. Передача мяча партнеру.	1
27	Передвижения шагом и бегом обводя стойки, бросок мяча в обруч.	1
28	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1
29	Гимнастика. Правильная и неправильная осанка, Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки.	1

	Психологические особенности возрастного развития. Повторение режим дня, его содержание и правила планирования. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика.	
30	Правила предупреждения травматизма во время занятий гимнастикой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Развитие гибкости. Изучение акробатических упражнений. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
31	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минутки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Повторение акробатических упражнений. ОРУ: развитие координации движения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Практикум.	1
32	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Акробатические упражнения. Упоры: седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках.	1
33	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические комбинации. Мост из положения лежа на спине, кувырки вперед и назад.	1
34	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Практикум.	1
35	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1
36	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Полоса препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1
37	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	1
38	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Практикум.	1
39	Лыжная подготовка. Применение лыжных мазей. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта.	1
40	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила предупреждения	1

	травматизма во время занятий лыжной подготовкой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.		
41	Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Практикум.	1	
42	Повороты – на одной ноге, прыжком, выпадам, на 90, 180 градусов. Игра в футбол 1X1.	1	
43	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	
44	Совершенствование спусков и подъёмов в гору. Преодоление уступа и выступа. Игры на улице.	1	
45	Техника владения мячом игры вратаря: стойка вратаря; ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча. Удары мяча по воротам. Практикум.	1	
46	Прохождение дистанции на скорость 3х50 м, игры. Попеременный двухшажный ход	1	
47	Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений футболиста. Организации подвижных и иных игр с элементами футбола со сверстниками в активной досуговой деятельности.	1	
48	ОРУ: развитие координации. Попеременный двухшажный ход. Торможение «полуплугом».	1	
49	Упражнения с футбольным мячом 2X1.	1	
50	Подъем и спуск с горы, торможение «полуплугом». ОРУ: развитие координации. Практикум.	1	
51	Ведение футбольного мяча, остановка, пас. Практикум.	1	
52	Плавание. Техника безопасности на уроках плавания. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	
53	Изучение упражнений: «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Скольжение на груди, спине с использованием доски. ОРУ: развитие координации и выносливости. Практикум.	1	
54	Игра «Кто дольше просидит под водой». ОРУ: развитие выносливости. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Практикум.	1	
55	Пионербол. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Основные правила игры в пионербол. Основные приёмы игры.	1	
56	Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	
57	Передача мяча из-за головы. Работа в 4-х. Перестрелка. Практикум.	1	
58	Повторение: передача мяча из-за головы. Передача мяча от груди, снизу.	1	

59	Остановки – ногой, туловищем. Остановки мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема.	1	
60	Подвижная игра «передачи волейболиста». Повторение подачи мяча.	1	
61	Подвижные игры на материале волейбола подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Совершенствование передач. Работа в парах у стены и через сетку. ОРУ: развитие координации. Практикум.	1	
62	Элементарные тактические комбинации в парах. Удары по воротам. Практикум.	1	
63	Нижняя передача мяча во встречных колоннах. Изучение игры пионербол.	1	
64	Игра пионербол. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Повторение передач у стены. Работа в 4-х через сетку. ОРУ: развитие координации. Практикум.	1	
65	Взаимодействие игроков в зонах 2-3-4;1-5-6; перестрелка. Повторение: взаимодействие игроков в зонах после подачи мяча. ОРУ: развитие координации. Практикум.	1	
66	Комплексы специальной разминки перед соревнованиями. Практикум.	1	
67	Легкая атлетика. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	1	
68	Ведение – внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек.	1	
Итого:		68	

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов обязательная часть	ЭОР
1.	Цели и задачи современного Олимпийского движения. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	1	Библиотека ЦОС
2.	Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными	1	

	способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.		
3.	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). Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1	Библиотека ЦОС
4.	Бег на короткие дистанции. 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. Подвижные игры на улице.	1	
5.	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. Повторение техники метания мяча. Бег 30 метров. Беговые и прыжковые упражнения.	1	
6.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. ОРУ развитие выносливости. Физическое совершенствование. <i>Оздоровительная физическая культура.</i> Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1	
7.	ОРУ: развитие выносливости и быстроты. Беговые и прыжковые упражнения. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1	
8.	ОРУ: развитие выносливости. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1	
9.	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</i> Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1	

10.	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1	Библиотека ЦОС
11.	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	
12.	Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	1	
13.	Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	
14.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Ведение мяча	1	
15.	Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1	
16.	Повторение изученного. Подвижные игры на материале баскетбола специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в цель.	1	
17.	ОРУ: развитие координации. Ведение мяча, обводя стойки.	1	
18.	ОРУ: развитие координации. В парах ведение, остановка, бросок партнеру	1	
19.	Подвижная игра «мяч ловцу». Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	
20.	Ведение мяча с изменением скорости, ловля и передача одной рукой.	1	
21.	ОРУ: развитие координации. Передвижения шагом и бегом обводя стойки, бросок мяча в щит.	1	
22.	Гимнастика. Правильная и неправильная осанка, Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Психологические особенности возрастного развития. Повторение режим дня, его содержание и правила планирования. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика.	1	
23.	Правила предупреждения травматизма во время занятий гимнастикой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Развитие гибкости. Изучение акробатических упражнений.	1	
24.	Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Повторение акробатических упражнений. Развитие координации движения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	
25.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	

	Акробатические соединения: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.		
26.	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Повторение опорных прыжков. Разучивание новых акробатических соединений.	1	Библиотека ЦОС
27.	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию 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.	1	
28.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. О.Р.У. со скакалкой. Полоса препятствий.	1	
29.	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.	1	
30.	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Полоса препятствий. ОРУ: развитие силовых способностей.	1	
31.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	
32.	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	
33.	Акробатические комбинации 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.	1	
34.	Лыжи. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Применение лыжных мазей. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта.	1	
35.	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	

36.	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1	Библиотека ЦОС
37.	Прохождение дистанции в среднем темпе 1000 метров. Игры на улице.	1	
38.	Прохождение дистанции в среднем темпе 1500 метров. ОРУ: развитие выносливости. Игры на улице.	1	
39.	Совершенствование спусков и подъёмов в гору.	1	
40.	Преодоление уступа и выступа. Игры на улице.	1	
41.	Прохождение дистанции на скорость 3х50 м, игры.	1	
42.	Попеременный двухшажный ход. ОРУ: развитие координации.	1	
43.	Попеременный двухшажный ход. ОРУ: развитие координации.	1	
44.	Подъем и спуск с горы, торможение «плугом». ОРУ: развитие координации.	1	
45.	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1	
46.	Учебное соревнование.	1	
47.	Плавание. Техника безопасности на уроках плавания	1	
48.	Погружение в воду с головой.	1	
49.	Скольжение на груди, спине.	1	
50.	Техника движения рук в кроле.	1	
51.	Техника движения ног в кроле. ОРУ: развитие координации и выносливости.		
52.	Дыхание в сочетании с движениями рук и ног.	1	
53.	Техника движения рук в кроле на груди.	1	
54.	Техника движения ног в кроле на груди. ОРУ: развитие координации и выносливости.	1	
55.	Старт, стартовый прыжок.	1	
56.	Поворот «маятник», «кувырок».	1	
57.	Пионербол. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Основные правила игры в пионербол. Основные приёмы игры.	1	
58.	Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	
59.	Пионербол с элементами волейбола. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	
60.	Подвижные игры на материале волейбола подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча.	1	
61.	Передачи мяча в парах на месте и после перемещения.	1	
62.	Подвижная игра «передачи волейболиста». Повторение подачи мяча.	1	
63.	Совершенствование передач. Работа в парах у стены и через сетку.	1	

64.	Совершенствование передач. Работа в парах у стены и через сетку.	1	Библиотека ЦОС
65.	Нижняя передача мяча во встречных колоннах. Пионербол.	1	
66.	Учебная игра в пионербол.	1	
67.	Совершенствование изученных элементов пионербол в учебной игре.	1	
68.	Повторение: взаимодействие игроков в зонах после подачи мяча	1	
Итого		68	

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов обязательная часть	ЭОР
1	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	1	Библиотека ЦОС
2	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	
3	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). Бег до 4 минут. Подвижные игры.	1	
4	Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	1	
5	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров.		

6	Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.		Библиотека ЦОС
7	Попеременный бег. Беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	
8	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</i> Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.	1	
9	ОРУ: развитие выносливости. Равномерное пробегание дистанции 1000 метров. Повторение метания мяча в цель.		
10	Развитие скоростных качеств, бег 60 метров.	1	
11	Метание мяча, подвижные игры на улице.	1	
12	Развитие прыжковой выносливости. Прыжок в длину с места.	1	
13	Баскетбол. Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.		
14	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.		
15	Повторение. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте и в движении. Игра в мини баскетбол. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		
16	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Повторение изученного.	1	
17	Подвижные игры на материале баскетбола специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Подвижная игра «мяч капитану»	1	
18	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.	1	
19	Передвижения шагом и бегом обводя стойки, бросок мяча в щит.		
20	Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1	
21	Гимнастика. Правила предупреждения травматизма во время занятий гимнастикой, организация мест занятий,	1	

	подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.		
22	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минутки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие гибкости. Изучение акробатических упражнений.	1	Библиотека ЦОС
23	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.		
24	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика	1	
25	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ: развитие координации. Повторение акробатических упражнений.		
26	Кувырок в сторону, стойка на лопатках, перекаты в группировке вперёд и назад	1	
27	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Строевые упражнения. ОРУ: развитие координации и выносливости.		
28	Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.		
29	Акробатические комбинации 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.		
30	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	
31	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.	1	

32	Лыжи. Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	Библиотека ЦОС
33	Обучение попеременный двухшажный ход. Вкатывание.	1	
34	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1	
35	Попеременный одношажный ход. Спуски с горы.		
36	Торможение «плугом», «полуплугом».		
37	Попеременный одношажный ход. Спуски с горы.	1	
38	Одновременный бесшажный ход.	1	
39	Преодоление уступа и выступа .	1	
40	Учебное соревнование.		
41	Подъем и спуск с горы, торможение «плугом». ОРУ: развитие координации.		
42	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1	
43	Учебное соревнование.		
44	Плавание. Техника безопасности на уроках плавания. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	
45	Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.	1	
46	Скольжение на груди, спине.	1	
47	Техника движения рук в кроле.	1	
48	Техника движения ног в кроле.	1	
49	Дыхание в сочетании с движениями рук и ног.		
50	Техника движения рук в кроле на груди.		
51	Пионербол. История волейбола. Основные правила игры в пионербол. Основные приёмы игры.	1	
52	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Обучение: стойки, перемещения, остановка, верхняя передача мяча.	1	
53	Обучение: стойки, перемещения, остановка, верхняя передача мяча.	1	
54	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.		
55	Подвижные игры на материале волейбола подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча.	1	
56	ОРУ: развитие координации. Обучение: нижняя передача мяча.		

57	Пионербол. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	Библиотека ЦОС
58	Совершенствование навыка передач на месте и в движении.		
59	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.	1	
60	Легкая атлетика. Роль Пьера Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1	
61	ОРУ: развитие выносливости. Повторное пробегание отрезков. Прыжки в длину с места.		
62	Повторение техники передачи эстафетной палочки. Повторный бег.	1	
63	ОРУ: развитие выносливости. Попеременный бег. Беговые упражнения.		
64	Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета.		
65	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	
66	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег в максимальном темпе.	1	
67	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.		
68	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 60 метров.	1	
Итого		68	

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов обязательная часть	ЭОР
1.	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1	Библиотека ЦОС
2.	Легкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	
3.	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	

4.	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	
5.	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров.	1	
6.	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Техника передачи эстафетной палочки.	1	Библиотека ЦОС
7.	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Попеременный бег. Беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	
8.	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 метров. Подтягивание, поднимание опускание туловища	1	
9.	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). ОРУ: развитие выносливости. Равномерное пробегание дистанции 1000 метров. Повторение метания мяча в цель.	1	
10.	Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Развитие скоростных качеств, бег 60 метров.	1	
11.	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, солнечные и воздушные процедуры. Метание мяча , подвижные игры на улице.	1	
12.	Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Бег 1000 метров. Преодоление полосы препятствий, эстафеты.	1	
13.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег 3X10 м.	1	
14.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Развитие прыжковой выносливости. Прыжок в длину с места.	1	
15.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. Равномерный бег 12 минут, преодоление препятствий. Игры на улице.	1	
16.	Упражнения в танце "Летка-енка". Кроссовая подготовка	1	

17.	Баскетбол. Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	Библиотека ЦОС
18.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	1	
19.	Стойки, передвижения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	
20.	ОРУ: развитие координации. Стойки, передвижения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	
21.	Повторение. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте и в движении. Игра в мини баскетбол. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	
22.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Повторение изученного.	1	
23.	Подвижные игры на материале баскетбола специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Подвижная игра «мяч капитану»	1	
24.	ОРУ: развитие координации. Ловля и передачи в движении. Имитация броска.	1	
25.	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
26.	Подвижная игра «мяч ловцу».	1	
27.	Совершенствование изученного. ОРУ.	1	
28.	Передвижения шагом и бегом обводя стойки, бросок мяча в щит.	1	
29.	Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1	
30.	Работа с мячами в парах.	1	
31.	ОРУ: развитие координации и быстроты. Броски мяча. Подвижная игра «Пчёлка»	1	
32.	Гимнастика. Правила предупреждения травматизма во время занятий гимнастикой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	
33.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минутки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие гибкости. Изучение акробатических упражнений.	1	
34.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие координации движения.	1	
35.	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	

	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика		
36.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. 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, гимнастические палки).	1	
37.	Кувырок в сторону, стойка на лопатках, перекаты в группировке вперёд и назад	1	Библиотека ЦОС
38.	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Строевые упражнения.	1	
39.	Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1	
40.	Акробатические комбинации 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.	1	
41.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	
42.	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию 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.	1	
43.	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Лыжи. Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	
44.	Лыжная подготовка. Обучение попеременный двухшажный ход. Вкатывание.	1	
45.	Лыжная подготовка. Применение лыжных мазей. Прохождение дистанции 2 км.	1	
46.	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1	

47.	Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Плавание. Техника безопасности на уроках плавания. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	Библиотека ЦОС
48.	Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. Погружение в воду с головой. Скольжение на груди, спине.	1	
49.	Техника движения рук в кроле на груди Техника движения ног в кроле на груди..	1	
50.	Старт, стартовый прыжок. Поворот «маятник», «кувырок».	1	
51.	Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Пионербол. История пионербола. Основные правила игры в пионербол. Основные приёмы игры.	1	
52.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Обучение: стойки, перемещения, остановка, верхняя передача мяча.	1	
53.	ОРУ: развитие координации. Обучение: стойки, перемещения, остановка, верхняя передача мяча.	1	
54.	Повторение изученного. Эстафеты с вызовом номеров. Подвижные игры на материале волейбола подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча.	1	
55.	Обучение: нижняя передача мяча. ОРУ: развитие координации. Обучение: нижняя передача мяча.	1	
56.	Игра пионербол. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	
57.	Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	
58.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	
59.	Легкая атлетика. Роль Пьера Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Развитие скоростных качеств, бег 30 метров.	1	
60.	Развитие выносливости бег 1000 метров.	1	
61.	Повторение техники передачи эстафетной палочки. Повторный бег. ОРУ: развитие выносливости и быстроты. Попеременный бег. Беговые упражнения.	1	
62.	Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета.	1	

63.	Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1	Библиотека ЦОС
64.	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Подтягивание, поднимание опускание туловища челночный бег; бег с горки в максимальном темпе. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 метров.	1	
65.	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 60 метров.	1	
66.	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	
67.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег 3X10 м.	1	
68.	Равномерный бег 10 минут, преодоление препятствий. Игры на улице. Развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег 3X10 м.	1	
Итого			

***ЭОР.** Возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201220

Владелец Елсукова Светлана Владимировна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024