

**Муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 62 г.Челябинска»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

г. Челябинск

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# 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 ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

#### *Легкая 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 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.

##### *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.

##### *Легкая атлетика.*

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

##### *Подвижные игры.*

Подвижные игры с техническими приемами 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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

##### *Легкая 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.

##### *Тег-регби*

Предупреждение травматизма во время занятий тег-регби. Знания о тэг-регби. Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих

двигательные умения и навыки во время занятий тэг-регби. Техника владения регбийным мячом. Стойки и перемещения.

##### *Подвижные и спортивные игры.*

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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.

###### *Тег-регби*

Предупреждение травматизма во время занятий тег-регби. Знания о тэг-регби. Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих

двигательные умения и навыки во время занятий тэг-регби. Техника владения регбийным мячом. Стойки и перемещения.

###### *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.

В соответствии со статьёй № 3 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» в МАОУ «СОШ № 62 г. Челябинска» при изучении учебных предметов реализуется принцип защиты и развития этнокультурных особенностей и традиций народов Российской Федерации в условиях многонационального государства посредством изучения национально-региональных и этнокультурных особенностей.

НРЭО

1 класс

| № п/п | Тема урока                                           | НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Что такое физическая культура                        | Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта.                                                                    |
| 2     | Считалки для подвижных игр                           | Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала.                                                                                                                                                                                                               |
| 3     | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр  | Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры - «Угадай и догони»; башкирские игры - «Кот и мыши»; русские народные игры - «Тише едешь». Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов |
| 4     | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села)                                                                                                                                    |
| 5     | Приземление после прыгивания с горки матов           | Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села)                                                                                                                                    |
| 6     | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»         | Подвижные игры народов Южного Урала: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал – садись», «Кто быстрее»,                                                                                                                                                        |
| 7     | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»      | Подвижные игры народов Южного Урала: «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», « Чай-чай выручай», « Гонка мячей», «Школа мяча».                                                                                                          |

|    |                                                                                    |                                                                                                               |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8  | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»                                      | Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу».Национальная татарская подвижная игра «Кто дальше бросит». |
| 9  | ГТО – что это такое?<br>История ГТО.<br>Спортивные нормативы                       | Знакомство со знаменитыми спортсменами Южного Урала                                                           |
| 10 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | Знакомство со знаменитыми спортсменами Южного Урала                                                           |

2 класс

| № п/п | Тема урока                                             | НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | История подвижных игр и соревнований у древних народов | Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта.                                                                    |
| 2     | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок               | Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала.                                                                                                                                                                                                               |
| 3     | Прием «волна» в баскетболе                             | Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры - «Угадай и догони»; башкирские игры - «Кот и мыши»; русские народные игры - «Тише едешь». Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов |
| 4     | Строевые упражнения с лыжами в руках                   | Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села)                                                                                                                                    |
| 5     | Упражнения в передвижении на лыжах                     | Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села)                                                                                                                                    |
| 6     | Футбольный бильярд                                     | Подвижные игры народов Южного Урала: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал – садись», «Кто быстрее»,                                                                                                                                                        |
| 7     | Бросок ногой                                           | Подвижные игры народов Южного Урала: «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», « Чай-чай выручай», « Гонка мячей», «Школа мяча».                                                                                                          |
| 8     | Бросок ногой                                           | Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу».Национальная                                                                                                                                                                                                        |

|    |                                                                            |                                                     |
|----|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|    |                                                                            | татарская подвижная игра «Кто дальше бросит».       |
| 9  | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени                         | Знакомство со знаменитыми спортсменами Южного Урала |
| 10 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | Знакомство со знаменитыми спортсменами Южного Урала |

### 3 класс

| № п/п | Тема урока                                                                                                    | НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | История появления современного спорта                                                                         | Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта.                                                                    |
| 2     | Строевые команды и упражнения                                                                                 | Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта.                                                                                                                                                                                                       |
| 3     | Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Перестрелка», «Веселые старты»                                          | Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры - «Угадай и догони»; башкирские игры - «Кот и мыши»; русские народные игры - «Тише едешь». Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов |
| 4     | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом                                                          | Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села)                                                                                                                                    |
| 5     | Повороты на лыжах способом переступания на месте                                                              | Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села)                                                                                                                                    |
| 6     | Спортивная игра футбол                                                                                        | Подвижные игры народов Южного Урала: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал – садись», «Кто быстрее»,                                                                                                                                                        |
| 7     | Подвижные игры с приемами футбола                                                                             | Подвижные игры народов Южного Урала: «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», « Чай-чай выручай», « Гонка мячей», «Школа мяча».                                                                                                          |
| 8     | Подвижные игры с приемами баскетбола                                                                          | Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу». Национальная татарская подвижная игра «Кто дальше бросит».                                                                                                                                                         |
| 9     | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | Знакомство со знаменитыми спортсменами Южного Урала по зимним видам спорта                                                                                                                                                                                             |
| 10    | Соревнования «А ты сдал                                                                                       | Знакомство со знаменитыми спортсменами Южного                                                                                                                                                                                                                          |

|  |                                                                                       |                              |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|  | нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | Урала по зимним видам спорта |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|

4 класс

| № п/п | Тема урока                                                                  | НРЭО                                                                                                                                                                                                |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Из истории развития национальных видов спорта                               | Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта. |
| 2     | Самостоятельная физическая подготовка                                       | Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта.                                                                                                                                    |
| 3     | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой                         | Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села)                                                                 |
| 4     | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села)                                                                 |
| 5     | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»                                 | Подвижные игры народов Южного Урала: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал – садись», «Кто быстрее»,                                                                                     |
| 6     | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»                                    | Подвижные игры народов Южного Урала: «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», « Чай-чай выручай», « Гонка мячей», «Школа мяча».                                       |
| 7     | Упражнения из игры волейбол                                                 | Знакомство со знаменитыми спортсменами Южного Урала по зимним видам спорта                                                                                                                          |
| 8     | Упражнения из игры волейбол                                                 | Знакомство со знаменитыми спортсменами Южного Урала по зимним видам спорта                                                                                                                          |

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **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 обучающегося 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**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

## **1 КЛАСС**

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

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**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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.

## **2 КЛАСС**

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские действия:**

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

понимать связь между закалывающими 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**

#### **Общение:**

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

### **3 КЛАСС**

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Базовые логические и исследовательские 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 ее 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**

##### **Общение:**

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;

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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.

#### **4 КЛАСС**

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

##### **Познавательные универсальные учебные действия**

###### **Базовые логические и исследовательские 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**

###### **Общение:**

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**

###### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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 ее 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.

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое 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 приемов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 ее 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 вперед;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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 легкой 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

| № п/п                                                   | Наименование разделов и тем программы                     | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------------------|
|                                                         |                                                           | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                     | Знания о физической культуре                              | 2                |                    |                     | Библиотека ЦОК                                 |
| Итого по разделу                                        |                                                           | 2                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Режим дня школьника                                       | 1                |                    |                     | Библиотека ЦОК                                 |
| Итого по разделу                                        |                                                           | 1                |                    |                     |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                           |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                     | Гигиена человека                                          | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                                 |
| 1.2                                                     | Осанка человека                                           | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                                 |
| 1.3                                                     | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                                 |
| Итого по разделу                                        |                                                           | 3                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Легкая атлетика                                           | 18               |                    | 17                  | Библиотека ЦОК                                 |
| 2.2                                                     | Гимнастика с основами акробатики                          | 18               |                    | 17                  | Библиотека ЦОК                                 |

|                                                         |                                                              |    |   |    |                |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|----|----------------|
| 2.3                                                     | Лыжная подготовка                                            | 12 |   | 11 | Библиотека ЦОК |
| 2.4                                                     | Подвижные и спортивные игры                                  | 19 |   | 18 | Библиотека ЦОК |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 67 |   |    |                |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |    |   |    |                |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26 |   | 24 | Библиотека ЦОК |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 26 |   |    |                |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                              | 99 | 0 | 90 |                |

## 2 КЛАСС

| № п/п                                                   | Наименование разделов и тем программы                     | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------------------|
|                                                         |                                                           | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                     | Знания о физической культуре                              | 3                |                    |                     | Библиотека ЦОК                                 |
| Итого по разделу                                        |                                                           | 3                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Физическое развитие и его измерение<br>Контрольная работа | 4                | 1                  | 3                   | м                                              |
| Итого по разделу                                        |                                                           | 4                |                    |                     |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                           |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                     | Занятия по укреплению здоровья                            | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                                 |
| 1.2                                                     | Индивидуальные комплексы утренней зарядки                 | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                                 |
| Итого по разделу                                        |                                                           | 2                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Легкая атлетика                                           | 15               |                    | 14                  | Библиотека ЦОК                                 |
| 2.2                                                     | Лыжная подготовка                                         | 12               |                    | 11                  | Библиотека ЦОК                                 |
| 2.3                                                     | Гимнастика с основами акробатики                          | 12               |                    | 11                  | Библиотека ЦОК                                 |

|                                                         |                                                              |    |   |    |                |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|----|----------------|
| 2.4                                                     | Подвижные игры<br>Контрольная работа                         | 16 | 1 | 15 | Библиотека ЦОК |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 55 |   |    |                |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |    |   |    |                |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4  |   | 3  | Библиотека ЦОК |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 4  |   |    |                |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                              | 68 | 2 | 59 |                |

### 3 КЛАСС

| № п/п                                                   | Наименование разделов и тем программы              | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------------------|
|                                                         |                                                    | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                    |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                     | Знания о физической культуре                       | 2                |                    |                     | Библиотека ЦОК                                 |
| Итого по разделу                                        |                                                    | 2                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                    |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                                 |
| 2.2                                                     | Измерение пульса на уроках физической культуры     | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                                 |
| 2.3                                                     | Физическая нагрузка<br>Контрольная работа          | 2                | 1                  | 1                   | Библиотека ЦОК                                 |
| Итого по разделу                                        |                                                    | 4                |                    |                     |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                    |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                    |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                     | Закаливание организма                              | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                                 |
| 1.2                                                     | Дыхательная и зрительная гимнастика                | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                                 |
| Итого по разделу                                        |                                                    | 2                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                    |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Легкая атлетика                                    | 10               |                    | 9                   | Библиотека ЦОК                                 |
| 2.2                                                     | Гимнастика с основами акробатики                   | 12               |                    | 11                  | Библиотека ЦОК                                 |

|                                                         |                                                                    |    |   |    |                |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|---|----|----------------|
| 2.3                                                     | Лыжная подготовка                                                  | 12 |   | 11 | Библиотека ЦОК |
| 2.4                                                     | Тег-регби                                                          | 12 |   | 11 | Библиотека ЦОК |
| 2.5                                                     | Подвижные и спортивные игры<br>Контрольная работа                  | 12 | 1 | 10 | Библиотека ЦОК |
| Итого по разделу                                        |                                                                    | 58 |   |    |                |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                                    |    |   |    |                |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению<br>нормативных требований комплекса<br>ГТО | 2  |   | 2  | Библиотека ЦОК |
| Итого по разделу                                        |                                                                    | 2  |   |    |                |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                                    | 68 | 2 | 59 |                |

#### 4 КЛАСС

| № п/п                                                   | Наименование разделов и тем программы                                           | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                 | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                     | Знания о физической культуре                                                    | 2                |                    |                     | Библиотека ЦОК                                 |
| Итого по разделу                                        |                                                                                 | 2                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Самостоятельная физическая подготовка                                           | 2                |                    | 2                   | Библиотека ЦОК                                 |
| 2.2                                                     | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2                |                    | 2                   | Библиотека ЦОК                                 |
| Итого по разделу                                        |                                                                                 | 4                |                    |                     |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                     | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела              | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                                 |
| 1.2                                                     | Закаливание организма<br>Контрольная работа                                     | 1                | 1                  |                     | Библиотека ЦОК                                 |
| Итого по разделу                                        |                                                                                 | 2                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Легкая атлетика                                                                 | 10               |                    | 9                   |                                                |

|                                                         |                                                              |    |   |    |                |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|----|----------------|
|                                                         |                                                              |    |   |    | Библиотека ЦОК |
| 2.2                                                     | Гимнастика с основами акробатики                             | 12 |   | 11 | Библиотека ЦОК |
| 2.3                                                     | Лыжная подготовка                                            | 12 |   | 11 | Библиотека ЦОК |
| 2.4                                                     | Тег-регби                                                    | 12 |   | 11 | Библиотека ЦОК |
| 2.5                                                     | Подвижные и спортивные игры<br>Контрольная работа            | 12 | 1 | 10 | Библиотека ЦОК |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 58 |   |    |                |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |    |   |    |                |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2  |   | 2  | Библиотека ЦОК |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 2  |   |    |                |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                              | 68 | 2 | 59 |                |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока                                                                   | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------------------------------------|
|       |                                                                              | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                       |
| 1     | Что такое физическая культура                                                | 1                |                       |                        | Библиотека ЦОК                                        |
| 2     | Современные физические упражнения                                            | 1                |                       |                        | Библиотека ЦОК                                        |
| 3     | Режим дня и правила его составления и соблюдения                             | 1                |                       |                        | Библиотека ЦОК                                        |
| 4     | Личная гигиена и гигиенические процедуры                                     | 1                |                       | 1                      | Библиотека ЦОК                                        |
| 5     | Осанка человека. Упражнения для осанки                                       | 1                |                       | 1                      | Библиотека ЦОК                                        |
| 6     | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника          | 1                |                       | 1                      | Библиотека ЦОК                                        |
| 7     | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Чем отличается ходьба от бега | 1                |                       |                        | Библиотека ЦОК                                        |
| 8     | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                            | 1                |                       | 1                      | Библиотека ЦОК                                        |
| 9     | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                            | 1                |                       | 1                      | Библиотека ЦОК                                        |
| 10    | Упражнения в передвижении с изменением скорости                              | 1                |                       | 1                      | Библиотека ЦОК                                        |

|    |                                                                                    |   |  |   |                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|----------------|
| 11 | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                    | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 12 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью               | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 13 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью               | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 14 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения     | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 15 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения     | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 16 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 17 | Правила выполнения прыжка в длину с места                                          | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 18 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами                               | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 19 | Приземление после спрыгивания с горки матов                                        | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 20 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации                               | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 21 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега         | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 22 | Разучивание фазы приземления из прыжка                                             | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |

|    |                                                                          |   |  |   |                |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|--|---|----------------|
| 23 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке                         | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 24 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места                            | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 25 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики                      | 1 |  |   | Библиотека ЦОК |
| 26 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики                               | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 27 | Исходные положения в физических упражнениях                              | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 28 | Учимся гимнастическим упражнениям                                        | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 29 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом                       | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 30 | Акробатические упражнения, основные техники                              | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 31 | Акробатические упражнения, основные техники                              | 1 |  |   | Библиотека ЦОК |
| 32 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 33 | Способы построения и повороты стоя на месте                              | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 34 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)                     | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 35 | Гимнастические упражнения с мячом                                        | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 36 | Гимнастические упражнения со                                             | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |

|    |                                                       |   |  |   |                |
|----|-------------------------------------------------------|---|--|---|----------------|
|    | скакалкой                                             |   |  |   |                |
| 37 | Гимнастические упражнения в прыжках                   | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 38 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе   | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 39 | Подъем ног из положения лежа на животе                | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 40 | Сгибание рук в положении упор лежа                    | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 41 | Разучивание прыжков в группировке                     | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 42 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами         | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 43 | Строевые упражнения с лыжами в руках                  | 1 |  |   | Библиотека ЦОК |
| 44 | Строевые упражнения с лыжами в руках                  | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 45 | Упражнения в передвижении на лыжах                    | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 46 | Упражнения в передвижении на лыжах                    | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 47 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 48 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 49 | Техника ступающего шага во время передвижения         | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 50 | Техника ступающего шага во время передвижения         | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |

|    |                                                                        |   |  |   |                |
|----|------------------------------------------------------------------------|---|--|---|----------------|
| 51 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 52 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 53 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации             | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 54 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации             | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 55 | Считалки для подвижных игр                                             | 1 |  |   | Библиотека ЦОК |
| 56 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр                    | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 57 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр                    | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 58 | Обучение способам организации игровых площадок                         | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 59 | Обучение способам организации игровых площадок                         | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 60 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр                 | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 61 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр                 | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»                           | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»                           | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |

|    |                                                                                                |   |  |   |                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|----------------|
| 64 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»                                                | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»                                                | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»                                                       | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»                                                       | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»                                          | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 69 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»                                          | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 70 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»                                                      | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 71 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»                                                      | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 72 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»                                                  | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 73 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»                                                  | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 74 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы                                         | 1 |  |   | Библиотека ЦОК |
| 75 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО             | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 76 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |

|    |                                                                                                      |   |  |   |                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|----------------|
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры       | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры        | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры        | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры               | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры               | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры      | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры      | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения                                                                 | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |

|    |                                                                                                                                        |   |  |   |                |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|----------------|
|    | норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                                                                         |   |  |   |                |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                                    | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1 |  |   | Библиотека ЦОК |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры              | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры              | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на                                       | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |

|                                     |                                                                                                              |    |  |    |                |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|----|----------------|
|                                     | гимнастической скамье. Подвижные игры                                                                        |    |  |    |                |
| 94                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1  |  | 1  | Библиотека ЦОК |
| 95                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1  |  | 1  | Библиотека ЦОК |
| 96                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры            | 1  |  | 1  | Библиотека ЦОК |
| 97                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры            | 1  |  | 1  | Библиотека ЦОК |
| 98                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО            | 1  |  | 1  | Библиотека ЦОК |
| 99                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО            | 1  |  | 1  | Библиотека ЦОК |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                              | 99 |  | 90 |                |

## 2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                              | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|----------------------------------------------|
|       |                                                         | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                              |
| 1     | История подвижных игр и соревнований у древних народов  | 1                |                    |                     | Библиотека ЦОК                               |
| 2     | Зарождение Олимпийских игр                              | 1                |                    |                     | Библиотека ЦОК                               |
| 3     | Современные Олимпийские игры                            | 1                |                    |                     | Библиотека ЦОК                               |
| 4     | Физическое развитие                                     | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                               |
| 5     | Физические качества                                     | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                               |
| 6     | Развитие координации движений<br>Контрольная работа     | 1                | 1                  |                     | Библиотека ЦОК                               |
| 7     | Дневник наблюдений по физической культуре               | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                               |
| 8     | Закаливание организма                                   | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                               |
| 9     | Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                               |
| 10    | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой          | 1                |                    |                     | Библиотека ЦОК                               |
| 11    | Броски мяча в неподвижную мишень                        | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                               |
| 12    | Броски мяча в неподвижную мишень                        | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                               |

|    |                                                                                                                |   |  |   |                |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|----------------|
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель                   | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 14 | Сложно координированные прыжковые упражнения                                                                   | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 15 | Сложно координированные прыжковые упражнения                                                                   | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами      | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 17 | Прыжок в высоту с прямого разбега                                                                              | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 18 | Прыжок в высоту с прямого разбега                                                                              | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 20 | Бег с поворотами и изменением направлений                                                                      | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м                             | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 22 | Сложно координированные беговые упражнения                                                                     | 1 |  |   | Библиотека ЦОК |
| 23 | Сложно координированные беговые упражнения                                                                     | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м                                      | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |

|    |                                                                                 |   |  |   |                |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|----------------|
| 25 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой                                | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 26 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом                             | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 27 | Спуск с горы в основной стойке                                                  | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 28 | Спуск с горы в основной стойке                                                  | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 29 | Подъем лесенкой                                                                 | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 30 | Подъем лесенкой                                                                 | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 31 | Спуски и подъёмы на лыжах                                                       | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 32 | Спуски и подъёмы на лыжах                                                       | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 33 | Торможение лыжными палками                                                      | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 34 | Торможение лыжными палками                                                      | 1 |  |   | Библиотека ЦОК |
| 35 | Торможение падением на бок                                                      | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 36 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 37 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики                             | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 38 | Строевые упражнения и команды                                                   | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 39 | Прыжковые упражнения                                                            | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |

|    |                                                                                                                                                                      |   |  |   |                |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|----------------|
| 40 | Гимнастическая разминка                                                                                                                                              | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 41 | Ходьба на гимнастической скамейке                                                                                                                                    | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 43 | Упражнения с гимнастической скакалкой                                                                                                                                | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 44 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки                                        | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 45 | Упражнения с гимнастическим мячом                                                                                                                                    | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье                                               | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 47 | Танцевальные гимнастические движения                                                                                                                                 | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине                                                         | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 49 | Игры с приемами баскетбола                                                                                                                                           | 1 |  |   | Библиотека ЦОК |
| 50 | Игры с приемами баскетбола                                                                                                                                           | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |

|    |                                                    |   |   |   |                |
|----|----------------------------------------------------|---|---|---|----------------|
| 51 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу       | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 52 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу       | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 53 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок           | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 54 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок           | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 55 | Прием «волна» в баскетболе                         | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 56 | Прием «волна» в баскетболе                         | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 57 | Игры с приемами футбола: метко в цель              | 1 |   |   | Библиотека ЦОК |
| 58 | Игры с приемами футбола: метко в цель              | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 59 | Гонка мячей и слалом с мячом                       | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 60 | Гонка мячей и слалом с мячом                       | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 61 | Футбольный бильярд                                 | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 62 | Футбольный бильярд                                 | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 63 | Бросок ногой                                       | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 64 | Бросок ногой Контрольная работа                    | 1 | 1 |   | Библиотека ЦОК |
| 65 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |

|                                     |                                                                                                                             |    |   |    |                |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|----------------|
| 66                                  | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО                                                  | 1  |   |    | Библиотека ЦОК |
| 67                                  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1  |   | 1  | Библиотека ЦОК |
| 68                                  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1  |   | 1  | Библиотека ЦОК |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                             | 68 | 2 | 59 |                |

### 3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                                | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|----------------------------------------------|
|       |                                                                                                           | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                              |
| 1     | Физическая культура у древних народов                                                                     | 1                |                    |                     | Библиотека ЦОК                               |
| 2     | История появления современного спорта                                                                     | 1                |                    |                     | Библиотека ЦОК                               |
| 3     | Виды физических упражнений                                                                                | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                               |
| 4     | Измерение пульса на занятиях физической культурой                                                         | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                               |
| 5     | Дозировка физических нагрузок                                                                             | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                               |
| 6     | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств                                | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                               |
| 7     | Закаливание организма под душем<br>Контрольная работа                                                     | 1                | 1                  |                     | Библиотека ЦОК                               |
| 8     | Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз                                                              | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                               |
| 9     | Прыжок в длину с разбега                                                                                  | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                               |
| 10    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                               |
| 11    | Броски набивного мяча                                                                                     | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                               |

|    |                                                                                                                                                                                       |   |  |   |                |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|----------------|
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель                                                                                          | 1 |  |   | Библиотека ЦОК |
| 13 | Челночный бег                                                                                                                                                                         | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м                                                                                                    | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 15 | Бег с ускорением на короткую дистанцию                                                                                                                                                | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м                                                                                                             | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км                                                                                                           | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м                                                                                                           | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 19 | Строевые команды и упражнения                                                                                                                                                         | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 20 | Лазанье по канату                                                                                                                                                                     | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 21 | Передвижения по гимнастической скамейке                                                                                                                                               | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |

|    |                                                                                                                        |   |  |   |                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|----------------|
| 23 | Передвижения по гимнастической стенке                                                                                  | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине           | 1 |  |   | Библиотека ЦОК |
| 25 | Прыжки через скакалку                                                                                                  | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 27 | Ритмическая гимнастика                                                                                                 | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу           | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 29 | Танцевальные упражнения из танца галоп                                                                                 | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 30 | Танцевальные упражнения из танца полька                                                                                | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 31 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом                                                                   | 1 |  |   | Библиотека ЦОК |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом                                                                   | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                                                                       | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                                                                       | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |

|    |                                                                                      |   |  |   |                |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|----------------|
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания в движении                                   | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания в движении                                   | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания                                              | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания                                              | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 39 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона                     | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 40 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона                     | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 41 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением                              | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км      | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 43 | История регби. Техника безопасности на занятиях тэг-регби                            | 1 |  |   | Библиотека ЦОК |
| 44 | Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тег-регби. | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 45 | Гигиена, и самоконтроль при занятиях тэг-регби.                                      | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 46 | Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Перестрелка», «Веселые старты»                 | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 47 | Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Перестрелка», «Веселые старты»                 | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |

|    |                                                                         |   |   |   |                |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------|
| 48 | Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы тэг-регби.   | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 49 | Передача мяча стоя на месте и в движении (короткая и средняя передачи). | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 50 | Стойки и перемещения                                                    | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 51 | Перемещение с мячом                                                     | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 52 | Бег с изменением скорости и смены направления движения                  | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 53 | Учебные игры в тэг-регби по упрощенным правилам.                        | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 54 | Учебные игры в тэг-регби по упрощенным правилам.                        | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 55 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки        | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 56 | Спортивная игра баскетбол                                               | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 57 | Спортивная игра баскетбол                                               | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 58 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками         | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 59 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками         | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 60 | Подвижные игры с приемами баскетбола                                    | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 61 | Спортивная игра волейбол Контрольная работа                             | 1 | 1 |   | Библиотека ЦОК |
| 62 | Прямая нижняя подача, приём и                                           | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |

|                                     |                                                                                                               |    |   |    |                |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|----------------|
|                                     | передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении                                                        |    |   |    |                |
| 63                                  | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении                          | 1  |   | 1  | Библиотека ЦОК |
| 64                                  | Спортивная игра футбол                                                                                        | 1  |   | 1  | Библиотека ЦОК |
| 65                                  | Спортивная игра футбол                                                                                        | 1  |   | 1  | Библиотека ЦОК |
| 66                                  | Подвижные игры с приемами футбола                                                                             | 1  |   | 1  | Библиотека ЦОК |
| 67                                  | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1  |   | 1  | Библиотека ЦОК |
| 68                                  | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1  |   | 1  | Библиотека ЦОК |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                               | 68 | 2 | 59 |                |

#### 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                      | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|----------------------------------------------|
|       |                                                                                                 | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                              |
| 1     | Из истории развития физической культуры в России                                                | 1                |                    |                     | Библиотека ЦОК                               |
| 2     | Из истории развития национальных видов спорта                                                   | 1                |                    |                     | Библиотека ЦОК                               |
| 3     | Самостоятельная физическая подготовка                                                           | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                               |
| 4     | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма                               | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                               |
| 5     | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности          | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                               |
| 6     | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                               |
| 7     | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела                              | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                               |
| 8     | Закаливание организма Контрольная работа                                                        | 1                | 1                  |                     | Библиотека ЦОК                               |
| 9     | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой                                               | 1                |                    |                     | Библиотека ЦОК                               |
| 10    | Упражнения в прыжках в высоту с разбега                                                         | 1                |                    | 1                   | Библиотека ЦОК                               |

|    |                                                                                                           |   |  |   |                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|----------------|
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 12 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                                                          | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м                               | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м                                 | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 15 | Беговые упражнения                                                                                        | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 16 | Метание малого мяча на дальность                                                                          | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г                    | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км                               | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 19 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений                            | 1 |  |   | Библиотека ЦОК |
| 20 | Акробатическая комбинация                                                                                 | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 21 | Акробатическая комбинация                                                                                 | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на          | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |

|    |                                                                                                                                                                                       |   |  |   |                |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|----------------|
|    | гимнастической скамье                                                                                                                                                                 |   |  |   |                |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине                                                                          | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 24 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку                                                                                                                                     | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 25 | Обучение опорному прыжку                                                                                                                                                              | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 26 | Обучение опорному прыжку                                                                                                                                                              | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 27 | Упражнения на гимнастической перекладине                                                                                                                                              | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                          | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 30 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»                                                                                                                                                  | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 31 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой                                                                                                                                   | 1 |  |   | Библиотека ЦОК |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения                                                                                                           | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |

|    |                                                                                      |   |  |   |                |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|----------------|
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения          | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения          | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения          | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 36 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах                                      | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 37 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах                                      | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона             | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 39 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона             | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона             | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 41 | Передвижение одновременным одношажным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км      | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |

|    |                                                                         |   |  |   |                |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---|--|---|----------------|
| 43 | Техника безопасности на занятиях тэг-регби                              | 1 |  |   | Библиотека ЦОК |
| 44 | Правила игры в тэг-регби. Судейская терминология тег-регби.             | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 45 | Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Перестрелка», «Веселые старты»    | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 46 | технические приёмы тэг-регби.                                           | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 47 | Передача мяча стоя на месте и в движении (короткая и средняя передачи). | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 48 | Стойки и перемещения                                                    | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 49 | Перемещение с мячом                                                     | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 50 | Перемещение с мячом                                                     | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 51 | Бег с изменением скорости и смены направления движения                  | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 52 | Учебные игры в тэг-регби                                                | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 53 | Учебные игры в тэг-регби                                                | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 54 | технические приёмы тэг-регби.                                           | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |
| 55 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми                | 1 |  |   | Библиотека ЦОК |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»                       | 1 |  | 1 | Библиотека ЦОК |

|    |                                                                                                                         |   |   |   |                |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------|
| 57 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»                                                                             | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»                                                       | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»                                                                             | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» Контрольная работа                                                             | 1 | 1 |   | Библиотека ЦОК |
| 61 | Упражнения из игры волейбол                                                                                             | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 62 | Упражнения из игры волейбол                                                                                             | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 63 | Упражнения из игры баскетбол                                                                                            | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 64 | Упражнения из игры баскетбол                                                                                            | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 65 | Упражнения из игры футбол                                                                                               | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 66 | Упражнения из игры футбол                                                                                               | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 67 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |   | 1 | Библиотека ЦОК |

|                                     |    |   |    |  |
|-------------------------------------|----|---|----|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 2 | 59 |  |
|-------------------------------------|----|---|----|--|

- **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное

Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Цифровой образовательный контент Библиотека ЦОК