



Приложение № 3  
к основной образовательной программе начального  
общего образования МАОУ СОШ № 208 с  
углубленным изучением отдельных предметов  
(Приказ №122 от 28.08.2021)

## **Рабочая программа по физической культуре**

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования**

Данная программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **1.1. Личностные результаты**

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

#### **1.2. Метапредметные результаты**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»

### **1.3. Предметные результаты**

Содержание предмета направлено на достижение следующих результатов:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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

## **Знания о физической культуре**

### **Выпускник научится:**

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

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

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

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

## **2. Содержание учебного предмета на уровне начального общего образования**

### **Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с

природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

Акробатические комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

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

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

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## **3. Тематическое планирование с учетом программы воспитания с указанием количества часов, отведенных на изучение каждой темы**

### **3.1. Воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования предполагает следующее:**

1. Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, проблемного вопроса, биографию спортсменов, подготовку сообщений из рубрики «Это интересно», «Спорт вокруг нас».

2. Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических проектов, рассчитанных на различные виды сотрудничества, организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией. Выполнение проектов по различным темам позволяет акцентировать внимание учащихся на установлении причинно-следственных связей между объектами.

3. Проведение событийных уроков, уроков-экскурсий, которые позволяют разнообразить формы работы на уроке, повысить мотивацию к изучаемому предмету, позволяет воспитывать любовь к Родине, науке и искусству.

4. Включение в урок интерактивных форм работы: групповая работа, парная работа, игровая, что позволяет установить доброжелательную обстановку на уроке,

позволяет обучающимся в процессе общения не только получать знания, но и приобретать опыт.

5. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», принятие правил работы в группе, взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся.

6. Использование ИКТ технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации).

7. Применение в рамках урока методики «смыслового чтения текста», позволяет не только повысить результаты предметных результатов, но и усилить воспитательный потенциал урока через полное осмысление прочитанного текста и последующее его обсуждение.

8. Поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках выполнения проектов даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях).

9. Сотрудничество педагога и обучающихся на учебном занятии позволяет не только приобретать знания, опыт и навыки, но и обеспечивать переход в социально значимые виды групповой, парной и самостоятельной деятельности. Тесная связь обучения и воспитания позволяет создать все условия для развития высоконравственной, творческой всесторонне развитой личности.

### 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	ТБ в спортивном зале и на стадионе, во время урока ФК. Позы спортсменов из разных видов спорта.	1
2	Правила бега по стадиону и других спортивных площадках. Виды стартов в лёгкой атлетике.	1
3	Бег на средние дистанции. Подвижная игра "День-ночь"	1
4	Выбегание со старта. Стартовый разгон.	1
5	Правила прыжков в лёгкой атлетике.	1
6	Бег на короткие дистанции. "Веселые старты"	1
7	Разбег перед прыжком в длину. Подвижная игра "Класс, смирно!"	1
8	Прыжок в длину с места. Подвижная игра "Запрещенное движение".	1
9	Совершенствование прыжков в длину. Подвижная игра "Прыгающие воробушки"	1
10	Контроль: прыжок в длину с места.	1
11	Контроль: бег на 30 м из положения "высокий старт".	1
12	Совершенствование навыков строевых действий. Подвижная игра "К своим флажкам"	1
13	Бег на средние дистанции. Подвижная игра "Два Мороза".	1
14	Контроль: бег на 1000 м.	1
15	Подвижная игра "Караси и щуки"	1
16	Эстафеты в лёгкой атлетике. Подвижная игра "Два Мороза".	1
17	ТБ. Правила баскетбола. Стойка баскетболиста.	1
18	Техника ловли. Подвижная игра "Подбрось-поймай"	1
19	Способы овладения мячом. Передачи в баскетболе. Подвижная игра "У ребят порядок"	1

	строгий".	
20	Передача от груди двумя руками на дистанции 2-2,5 м.	1
21	Способы овладения мячом. Подвижная игра "Мяч в воздухе"	1
22	Правила ТБ на уроках гимнастики. Позы спортсменов гимнастов. Правила оценки гимнастических элементов.	1
23	Положение "группировка", "Упор присев".	1
24	Перекаты в положении "группировка". Упражнения с гимнастическими обручами.	1
25	Гимнастические снаряды. Контроль: вис, подтягивание в висячем положении. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1
26	Эстафеты с кувирками. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с предметами.	1
27	Равновесие на низком гимнастическом бревне. Упражнения с гимнастическими скакалками.	1
28	Перелезание через "козла", "коня". Упражнения с гимнастическими палками.	1
29	Подлезание, перелезание. Эстафеты соревновательного комплекса "Весёлые старты".	1
30	Комбинированная эстафета. Гимнастический турник, гимнастическая перекладина.	1
31	Гимнастическая полоса препятствий. Контроль: вис, подтягивание в висячем положении.	1
32	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
33	ТБ. Подбор и подгонка лыжного инвентаря и экипировки.	1
34	Способы передвижения на лыжах в группах. Спринт.	1
35	Повороты, переступание. "Гонка за лидером"	1
36	Способы передвижения на лыжах. Ступающий шаг.	1
37	Способы передвижения. Подвижная игра "К своим палкам"	1
38	Одноопорное попеременное скольжение.	1
39	Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг.	1
40	Эстафеты с применением ступающего шага и поворотов переступанием.	1
41	Подъем на склон способом "Полуёлочкой". Спуск в средней стойке.	1
42	Подъем на склон способом "Ёлочка". Спуск в средней стойке.	1
43	Техника торможения "плугом". Свободное катание на лыжах.	1
44	Подъём на склон "Лесенкой». Спуск в средней стойке.	1
45	Техника торможения. Техник передвижения скользящим шагом. Подвижная игра "До флажка"	1
46	Соревнование на дистанции 500 м. Стойки при выполнении спусков в лыжной подготовке.	1
47	Правила безопасного поведения на уроках баскетбола. Ведение мяча игроком баскетболистом.	1
48	Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра "Мяч в корзину"	1
49	Бросок мяча снизу, ловля мяча снизу. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
50	Техника ведения мяча. Подвижная игра "Командный старт"	1
51	Бросок мяча сверху от головы, ловля мяча над головой.	1
52	Бросок мяча сверху от головы, ловля мяча снизу.	1
53	Способы овладения мячом. Подвижная игра "Чехарда"	1
54	Передача баскетбольного мяча отскоком в пол.	1
55	Техника овладения мяча. Подвижная игра "Перехвати мяч"	1
56	Бросок мяча снизу, ловля мяча сверху.	1
57	Бег на средние дистанции. Подвижная игра "Обведи и прокати"	1
58	Правила выполнения прыжка в высоту. Челночный бег 3x10 м.	1
59	Совершенствование прыжка в длину с места. Подвижная игра "Воробушки попрыгунчики"	1
60	Прыжок в высоту способом "Перешагивание". Челночный бег 3x10 м.	1
61	Техника бега на дистанции с выполнением стартовых заданий. Подвижная игра "Собери флажки"	1

62	Контроль: Челночный бег 3x10 м. Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность.	1
63	Контроль: прыжок в длину с места. Контроль: бег на 30 м из положения "высокий старт"	1
64	Упражнения с мячом. Ловля и передача со сменой мест. Подвижная игра "Ночная охота"	1
65	Эстафеты с элементами прыжков в длину	1
66	Контроль: бег на 1000 м, метание малого мяча на дальность.	1

## 2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Правила ТБ в спортивном зале, на стадионе; во время урока ФК. Виды соревнований.	1
2	Правила бега по стадиону, спорт. площадках. Выбегание со старта. Стартовый разгон.	1
3	Виды стартов в лёгкой атлетике. Подвижная игра "Бегуны и прыгуны".	1
4	Правила прыжков в лёгкой атлетике. Подвижная игра "Бегуны и прыгуны".	1
5	Разбег перед прыжком в длину. Подвижная игра "Класс, смирно!"	1
6	Прыжок в длину с места. Подвижная игра "Запрещенное движение".	1
7	Контроль: ПДМ. Прыжковые упражнения. Игра " Воробьи-воробушки".	1
8	Контроль: бег на 30 м из положения "высокий старт". Встречная эстафета.	1
9	Бег на средние дистанции. Метание мяча. Подвижная игра «Белые медведи».	1
10	Контроль: бег на 1000 м. Метание мяча.	1
11	Эстафеты в лёгкой атлетике. Круговая эстафета с этапом до 50 м	1
12	Правила футбола. Способы овладения и контроля над мячом.	1
13	Передачи в футболе. Короткий пас внутренней частью стопы.	1
14	Правила баскетбола. Стойка баскетболиста. Способы передвижения баскетболиста.	1
15	Передачи в баскетболе. Передача от груди двумя руками на дистанции 2-2,5 м.	1
16	Стойка баскетболиста при приеме-передаче мяча. Подвижная игра "У ребят порядок строгий".	1
17	ТБ на уроках гимнастики. Положения "группировка", "упор присев".	1
18	Упражнения на гимн турнике. Прыжки через скак. Перекаты в положении "группировка".	1
19	УГГ со скакалкой У-пресс. Перекат назад в "группировке" в упор за головой.	1
20	У-УГГ со скакалкой. Прыжки через скак. Кувырок вперед.	1
21	Лазание по наклон скам. У-прыжки через скак. Кувырок назад.	1
22	Акробат элементы. Лазание по гимнастической стенке.	1
23	УГГ с гимнастическими мешочками. Равновесие на низком гимнастическом бревне. Акробатические элементы.	1
24	УГГ с гимн мешочками. Равновесие. Перелезание через "козла", "коня".	1
25	Эстафеты с предметами. У-равновесие на бревне.	1
26	УГГ в кругу. Вскок в упор присев на коня (козла). Акробатика.	1
27	У-акробат соединения из 3-4 элементов. Упражнения с гимнастическими палками. Канат.	1
28	Упражнения с гимнастическими обручами. Упражнения на гимнастический турнике.	1
29	Гимнастическая полоса препятствий. У-гибкость из положения стоя. Подготовка к ВФСК ГТО.	1
30	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
31	Эстафеты соревновательного комплекса "Весёлые старты".	1
32	ТБ. Подбор и подгонка лыжного инвентаря и экипировки.	1
33	Способы передвижения на лыжах. Ступающий шаг.	1
34	Подъём на склон "Лесенкой". Спуск в средней стойке.	1
35	Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг.	1
36	Эстафеты с применением ступающего шага и поворотов переступанием.	1

37	Подъем на склон способом "Ёлочка". Свободное катание с гор.	1
38	Стойки при выполнении спусков в лыжной подготовке.	1
39	Повороты на месте перемахом. Эстафета с передачей палок.	1
40	Техника выполнения торможения на лыжах.	1
41	Скользкий шаг. Спуск в низкой стойке с преодолением ворот.	1
42	Эстафеты скользким шагом, поворотами переступанием.	1
43	Скользкий шаг. Преодоление лежащих препятствий.	1
44	Соревнование на дистанции 500 м. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1
45	Одноопорное скольжение.	1
46	Соревнование на дистанции 1000 м. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1
47	Свободное катание с гор.	1
48	Подвижная игра "Белые медведи на рыбалке".	1
49	Подвижная игра "Попрыгунчики - воробушки"; "Чай, чай, выручай"	1
50	Передача мяча сверху, ловля над головой	1
51	Боковая подача. Бросок мяча из-за головы с отскоком в пол.	1
52	Передача мяча снизу, ловля снизу	1
53	Передача баскетбольного мяча отскоком в пол.	1
54	Ведение мяча игроком баскетболистом.	1
55	Удары по воротам игроком футболистом.	1
56	Подвижная игра "Зайцы в огороде".	1
57	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
58	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра "Чай, чай, выручай"	1
59	Контроль: Челночный бег 3x10 м. Прыжок в высоту способом "Перешагивание".	1
60	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра "Зайцы в огороде".	1
61	Контроль: метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1
62	Контроль: бег на 30 м из положения "высокий старт". Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1
63	Контроль: бег на 1000 м. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1
64	Учебная игра в футбол по упрощенным правилам 3x3 игрока.	1
65	Контроль: прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1
66	Диагональная передача в футболе. Подвижная игра "Попрыгунчики - воробушки".	1
67	Эстафета с этапом 60 м.	1
68	Эстафета с этапом 90 м.	1

### 3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Правила ТБ в спортивном зале и на стадионе, во время урока ФК. История Лёгкой атлетики.	1
2	Виды стартов в лёгкой атлетике. Подвижная игра "Салки мячом".	1
3.	Выбегание со старта. Высокий старт. Эстафета.	1
4.	Контроль: бег на 30 м из положения "высокий старт». Стартовый разгон.	1
5.	Разбег перед прыжком в длину. Эстафеты в лёгкой атлетике.	1
6.	Прыжок в длину с преодолением горизонтального препятствия.	1
7.	ПДМ. Метание мяча. Подвижная игра "Перестрелка"	1
8.	Контроль: ПДМ. Метание мяча. "Перестрелка"	1
9.	Бег на средние дистанции. Метание мяча. Круговая эстафета.	1
10.	Контроль: бег на 1000 м; метание мяча.	1
11.	ТБ. Правила футбола. Способы овладения и контроля над мячом.	1

12.	Передачи в футболе. Короткий пас внутренней частью стопы.	1
13.	Учебная игра в футбол с заданиями 3х3 игрока.	1
14.	ТБ. Способы передвижения баскетболиста. Способы овладения мячом.	1
15.	Передачи в баскетболе. Передача от груди двумя руками на дистанции 2-2,5 м.	1
16.	Передача от груди двумя руками с отскоком в пол на дистанции 2-2,5 м.	1
17.	Строевые упражнения. Акробатические элементы.	1
18.	Упражнения на гимна турнике (висы). Акробатические элементы. Прыжки на скакалке.	1
19.	Силовые упражнения. У-пресс. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1
20.	УГГ со скак-у. Прыжки на скакалке. Кувырок вперед: 2 слитно.	1
21.	У-прыжки через скак. Кувырок назад: 2 слитно.	1
22.	Акробатические элементы. Лазание по канату.	1
23.	Равновесие на низком гимнастическом бревне. Акробат. элементы. У-гибкость. Подготовка к ГТО.	1
24.	УГГ с мешочками на равновесие. Вскок в упор присев на "козла", "коня".	1
25.	Лазание по канату. У- подтягивание. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1
26.	Акробатическое соединение. Опорный прыжок. Упражнения с гимнастическими палками.	1
27.	Акробатическое соединение-у (д); м-лазание по канату. Упражнения с гимнастическими палками.	1
28.	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Упражнения с обручами.	1
29.	УГГ с обручами. У-лазание по канату (м). Упражнения на гимна стенке.	1
30.	Прыжок через "козла" согнув ноги. У-лазание по канату (д).	1
31.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
32.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
33.	Основы закаливания. Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.	1
34.	Подбор и подгонка лыжного инвентаря и экипировки. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
35.	Способы передвижения на лыжах.	1
36.	Скользкий шаг.	1
37.	Скользкий шаг. Преодоление лежащих препятствий.	1
38.	Повороты на месте перемахом. Эстафета с передачей палок.	1
39.	Спуск в низкой стойке с преодолением ворот.	1
40.	Эстафеты с применением ступающего шага и поворотов перемахом.	1
41.	Подъем на склон способом "Ёлочка".	1
42.	Стойки при выполнении спусков в лыжной подготовке.	1
42.	Подъём на склон "Лесенкой". Спуск в средней стойке.	1
44.	Спуск в низкой стойке с преодолением ворот.	1
45.	Спуск в низкой стойке с преодолением ворот. Свободное катание с гор.	1
46.	Эстафеты скользким шагом, поворотами перемахом.	1
47.	Соревнование на дистанции 500 м. Свободное катание с гор.	1
48.	Соревнование на дистанции 1000 м. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1
49.	Ведение мяча игроком баскетболистом.	1
50.	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
51.	Передача баскетбольного мяча отскоком в пол.	1
52.	Передача мяча сверху, ловля над головой	1
53.	Передача мяча снизу, ловля снизу. Подвижная игра "Перестрелка".	1
54.	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
55.	Передача баскетбольного мяча отскоком в пол.	1
56.	Передача мяча сверху, ловля над головой	1
57.	Передача мяча снизу, ловля снизу. Подвижная игра "Перестрелка".	1
58.	Прием-передача мяча сверху в парах.	1

59.	Боковая подача. Бросок мяча из-за головы с отскоком в пол.	1
60.	Правила футбола. Стандартные положения в футболе.	1
61.	Удары по воротам игроком футболистом. Передача серединой лба.	1
62.	Средняя передача в футболе.	1
63.	Прыжок в высоту способом "Перешагивание". Специальные прыжковые упражнения.	1
64.	Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. У- челночный бег 3x10 м.	1
65.	Метание малого мяча в вертикальную мишень. У-прыжок в длину с места. Подготовка к ВФСК ГТО.	1
66.	Контроль: метание малого мяча на дальность. Подготовка к ВФСК ГТО. Эстафета с этапом 90 м.	1
67.	Контроль: бег на 30,60 м из положения "высокий старт". Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1
68.	Контроль: бег на 1000 м. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1

#### 4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Правила ТБ в спортивном зале и на стадионе, во время урока ФК. История Олимпийских игр.	1
2.	Виды стартов в лёгкой атлетике. Физические качества легкоатлета.	1
3.	Короткие дистанции в лёгкой атлетике. Подвижная игра "Перестрелка".	1
4.	Старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	1
5.	Разбег перед прыжком в длину. Подвижная игра "Перестрелка"	1
6.	Прыжок в длину с преодолением горизонтального препятствия. ПДМ.	1
7.	Контроль: бег на 30 м из положения "высокий старт". ПДМ. Эстафеты в лёгкой атлетике.	1
8.	Медленный бег до 6 мин. Метание мяча.	1
9.	Круговая эстафета. Метание мяча.	1
10.	Бег на средние дистанции.	1
11.	У-метание мяча. Контроль: бег на 1000 м. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1
12.	Правила футбола. Стандартные положения в футболе.	1
13.	Передачи в футболе. Короткий пас внутренней частью стопы. Подвижные игры.	1
14.	Правила баскетбола. Отбор мяча: выбивание, вырывание, перехват.	1
15.	Штрафной бросок. Передача от груди двумя руками на дистанции 2-2,5 м. Учебная игра по упрощенным правилам 3x3 игрока.	1
16.	Передача от груди двумя руками с отскоком в пол на дистанции 2-2,5 м. Учебная игра по упрощенным правилам 3x3 игрока.	1
17.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. УГГ. Упражнения на гимнастическом турнике.	1
18.	Акробатические упражнения. Лазание по наклонной скамейке.	1
19.	Соединения акробатических элементов. Лазание по шведской стенке.	1
20.	УГГ с гимнастическими скакалками. Силовые упражнения.	1
21.	Кувырок вперёд: 2 слитно. Перелезание.	1
22.	УГГ на равновесие с гимн мешочками. Кувырок назад: 2 слитно.	1
23.	Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии на гимн бревне.	1
24.	Равновесие на низком гимнастическом бревне.	1
25.	Вскок в упор присев на "козла", "коня".	2
26.	Лазание по канату. Прыжок через "козла" согнув ноги.	1
27.	Перекаты вперед из стойки на лопатках. Прыжок через "козла" согнув ноги.	1

28.	Стойка на руках и ногах согнувшись назад (мост).	1
29.	Упражнения с гимнастическими снарядами.	1
30.	Контроль: лазание по канату. У-подтягивание. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1
31.	Контроль: акробатическое соединение из 10 элементов. У-гибкость. Подготовка к ВФСК ГТО.	1
32.	Преодоление гимнастической полосы препятствий. У- пресс. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1
33.	ТБ. Подбор и подгонка лыжного инвентаря и экипировки.	1
34.	Способы передвижения на лыжах.	1
35.	Одноопорное скольжение.	1
36.	Попеременный двухшажный ход.	1
37.	Одновременный бесшажный ход.	1
38.	Эстафеты с этапом 100 м.	1
39.	Подъем на склон способом "Ёлочка". Спуск в низкой стойке с преодолением ворот.	1
40.	Стойки при выполнении спусков в лыжной подготовке.	1
41.	Подъём на склон "Лесенкой". Свободное катание с гор.	1
42.	Спуск в средней стойке. Спуск в низкой стойке с преодолением ворот.	1
42.	Соревнование на дистанции 500 м.	1
44.	Соревнование на дистанции 1000 м.	1
45.	Преодоление дистанции 2000 м без учета времени. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1
46.	Удары по воротам головой игроком футболистом. Передача серединой лба.	1
47.	Правила выполнения прыжка в высоту.	1
48.	Передачи в футболе. Короткий пас внешней частью стопы.	1
49.	Средняя передача в футболе.	1
50.	Всестороннее гармоничное развитие. Прыжок в высоту.	1
51.	Прыжок в высоту способом "Перешагивание",	1
52.	Специальные прыжковые упражнения.	1
53.	Метание малого мяча на дальность. Контроль: прыжок в длину с места. Подготовка к ВФСК ГТО.	1
54.	Челночный бег 3x10 м. Специальные беговые упражнения.	1
55.	Контроль: Челночный бег 3x10 м.	1
56.	Учебная игра в футбол по упрощенным правилам 4x4 игрока.	1
57.	Метание малого мяча в вертикальную мишень.	1
58.	Контроль: бег на 30 м из положения "высокий старт". Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1
59.	Учебная игра в футбол по упрощенным правилам 3x3 игрока.	1
60.	Контроль: бег на 1000 м. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1
61.	Контроль: метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1
62.	Учебная игра в футбол по упрощенным правилам 3x3 игрока.	1
63.	Эстафета с этапом 90 м. Подвижная игра "Захват флага".	1
64.	Диагональная передача в футболе. Контроль: бег на 60 м из положения "высокий старт".	1
65.	Учебная игра в футбол по упрощенным правилам 4x4 игрока.	1
66.	Эстафета с этапом 90 м. Подвижная игра "Захват флага".	1
67.	Подвижная игра "Перестрелка".	1
68.	Двигательный режим школьника. Физические качества человека.	1