

СОГЛАСОВАНО:  
заседание МО  
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

РАССМОТРЕНО:  
заседание НМС  
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ «Гимназия №1»  
\_\_\_\_\_/Р.И. Шишкина/  
Приказ № 107/3 от 31.08.2023 г.

**Рабочая программа по учебному предмету  
«Физическая культура»  
начальное общее образование**

2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно -ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё 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 изложено по годам обучения и раскрывает основные её 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. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта. Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### 2 КЛАСС

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

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

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

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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.

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

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

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

### 3 КЛАСС

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

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

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

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

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

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

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

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

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

## 4 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей

физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование.** Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; 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, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности.

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения. По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:



- 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 учащихся и учителя;
  - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;
- регулятивные УУД:
- 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. По окончании второго года обучения учащиеся научатся:
- познавательные УУД:
- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
  - понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
  - выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение
  - обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
  - вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;
- коммуникативные УУД:
- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
  - исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
  - делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;
- регулятивные УУД:
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
  - выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
  - взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

-контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок. По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

-понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

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

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

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

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

коммуникативные УУД:

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

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

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

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

регулятивные УУД:

-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. По окончании четвертого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

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

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

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### **1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

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

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

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

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

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

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

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **3 класс**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

#### 4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; - приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; б выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования

#### *Гражданское воспитание:*

- знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.
- понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.
- проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.
- проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.
- выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.
- принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.

#### *Патриотическое воспитание*

- сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.
- проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.
- проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.
- знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.
- принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

#### *Духовно-нравственное воспитание*

- знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).
- выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.
- выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.
- сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

**Тематическое планирование**  
**1 класс**

№	Тема	Кол-во часов	ЦОР и ЭОР	Примечание
<b>Лёгкая атлетика</b>				
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба и бег	1	РЭШ	
2	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне	1	РЭШ	
3	Строевые приёмы. Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Ловишки»	1	РЭШ	
6	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1	РЭШ	
7	Тестирование прыжка в длину с места	1	РЭШ	
8	Техника челночного бега	1	РЭШ	
9	Тестирование челночного бега 3х10 метров с высокого старта	1	РЭШ	
10	Техника метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	РЭШ	
11	Тестирование метания малого мяча на точность	1	РЭШ	
12	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	РЭШ	
13	Техника прыжка в высоту с разбега	1	РЭШ	
14	Тестирование. Пресс за 30 секунд	1	РЭШ	
15	Тестирование. Наклон туловища из положения стоя	1	РЭШ	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>				
16	Техника безопасности. Подбрасывание мяча вверх и ловля его	1	РЭШ	
17	Удары мяча об пол и ловля его. Игра «Мяч водящему»	1	РЭШ	
18	Перебрасывание мяча друг другу. (2-3 метра)	1	РЭШ	
19	Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котёл»	1	РЭШ	
20	Передача мяча из различных исходных положений. Подвижная игра «Вышибалы»	1	РЭШ	
21	Передача и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Игра «Охотники и утки»	1	РЭШ	
22	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Кто быстрее»	1	РЭШ	
23	Ведение мяча с изменением направления	1	РЭШ	
24	Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»	1	РЭШ	

<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Размыкание в шеренге и колонне на месте. Знакомство с государственными символами Российской Федерации.	1	РЭШ	
26	Повороты на месте налево и направо. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1	РЭШ	
27	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе. Игра «Совушка»	1	РЭШ	
28	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз	1	РЭШ	
29	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре	1	РЭШ	
30	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь	1	РЭШ	
31	Перелезание через горку матов и коня. Общеразвивающие упражнения в движении	1	РЭШ	
32	Группировки из различных исходных положений	1	РЭШ	
33	Перекаты в группировке. Стойка на лопатках	1	РЭШ	
34	Акробатическое соединение из 2-3 элементов	1	РЭШ	
35	Лазанье по канату. Гимн Российской Федерации, как часть «победы»	1	РЭШ	
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>				
36	Эстафеты с бегом и прыжками	1	РЭШ	
37	Эстафеты с бегом на скорость	1	РЭШ	
38	Подвижные игры: «Гонка мячей», «День и ночь», «Метко в цель»	1	РЭШ	
39	ОРУ в движении. Игры: «Пятнашки», «Два Мороза»	1	РЭШ	
40	ОРУ в движении. Игры: «К своим флажкам», «День и ночь»	1	РЭШ	
41	Эстафеты. Развитие ловкости	1	РЭШ	
42	Подвижные игры: «Удочка», «Передал - садись»	1	РЭШ	
43	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча	1	РЭШ	
44	Эстафеты с преодолением препятствий	1	РЭШ	
<b>Лыжная подготовка</b>				
45	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе.	1	РЭШ	
46	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1	РЭШ	
47	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	1	РЭШ	
48	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1	РЭШ	
49	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше».	1	РЭШ	



50	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1	РЭШ	
51	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1	РЭШ	
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1	РЭШ	
53	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1	РЭШ	
54	Повороты на месте.	1	РЭШ	
55	Повороты переступанием в движении.	1	РЭШ	
56	Эстафеты на лыжах.	1	РЭШ	
57	Подъемы и спуски под уклон.	1	РЭШ	
58	Передвижение на лыжах до 600 м. Развитие выносливости.	1	РЭШ	
<b>Лёгкая атлетика</b>				
59	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба и бег	1	РЭШ	
60	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	РЭШ	
61	Техника прыжка в высоту с разбега	1	РЭШ	
62	Тестирование прыжка в длину с места	1	РЭШ	
63	Тестирование челночного бега 3 x 10 метров	1	РЭШ	
64	Техника метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	РЭШ	
65	Сдача нормативов	1	РЭШ	
66	Сдача нормативов	1	РЭШ	
67	Тестирование бега на 30 метров	1	РЭШ	
68	Тестирование наклона вперед туловища из положения стоя	1	РЭШ	

## 2 класс

№	Тема	Кол-во часов	ЦОР и ЭОР	Примечание
<b>Лёгкая атлетика</b>				
1	Повторение. Техника безопасности. Организационно – методические требования на уроках лёгкой атлетики	1	РЭШ	
2	Повторение. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам, ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пятначки»	1	РЭШ	
3	Повторение. Тестирование. Метание малого мяча на дальность. Встречные эстафеты	1	РЭШ	

4	Равномерный бег 3-4минуты. Челночный бег 3x10 метров. Игры на внимание	1	РЭШ	
5	Тестирование челночного бега 3x10 метров. Игры на внимание	1	РЭШ	
6	Прыжок в длину с места. Тестирование пресса за 30 секунд. Игры на внимание	1	РЭШ	
7	Тестирование прыжка в длину с места. Игры на внимание	1	РЭШ	
8	Прыжок в высоту с 3-4 шагов с разбега. Тестирование прыжка в высоту с 3-4 шагов с разбега. Игра «Вышибалы»	1	РЭШ	
9	Тестирование наклона туловища из положения стоя. Тестирование вися на время. Игра «Вышибалы»	1	РЭШ	
10	Тестирование подтягивания на высокой и низкой перекладине. Игра «Вышибалы»	1	РЭШ	
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>				
11	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Игра «Пустое место»	1	РЭШ	
12	Игра с бегом. Развитие двигательных качеств. <b>Игра «Вышибалы»</b>	1	РЭШ	
13	Игра «Перестрелка». Эстафеты	1	РЭШ	
14	Игра «Перестрелка». Развитие двигательных качеств	1	РЭШ	
15	Игры: «Прыжки по полоскам», «Рыбак и рыбка»	1	РЭШ	
16	Игра «Охотники и утки». Эстафеты	1	РЭШ	
17	Игра «Лови-бросай!». Эстафеты	1	РЭШ	
18	Игра «Караси и щука». Эстафеты	1	РЭШ	
19	Эстафеты с бегом на скорость	1	РЭШ	
20	Эстафеты с бегом и прыжками	1	РЭШ	
21	Эстафеты с преодолением препятствий	1	РЭШ	
22	Комбинированные эстафеты	1	РЭШ	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>				
23	Т/Б на уроках спортивных и подвижных игр. Ловля и передача мяча на месте и в движении с изменением направления движения	1	РЭШ	
24	Бросок мяча (щит, кольцо) с места в ходьбе и в шаге. Игра «Школа»	1	РЭШ	
25	Ведение мяча с обводкой фишек и с бросками по кольцу	1	РЭШ	
26	Ведение мяча в парах, на месте и в движении. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом, бегом)	1	РЭШ	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
27	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Игры на внимание. <b>Знакомство с государственными символами Российской Федерации.</b>	1	РЭШ	

28	Группировка и перекаты. Подвижные игры на материале гимнастики	1	РЭШ	
29	Стойка на лопатках. Лазание по канату	1	РЭШ	
30	Стойка на лопатках. Лазание по канату	1	РЭШ	
31	Мост с помощью и самостоятельно	1	РЭШ	
32	Мост с помощью и самостоятельно. Игры на внимание	1	РЭШ	
33	Акробатические соединения. Подвижные игры	1	РЭШ	
34	Опорный прыжок	1	РЭШ	
35	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	1	РЭШ	
36	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	1	РЭШ	
37	Равновесие. Строевые упражнения <b>Гимн Российской Федерации, как часть «победы»</b>	1	РЭШ	
38	Равновесие. Строевые упражнения	1	РЭШ	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>				
39	Ловля и передача мяча в движении с изменением направления	1	РЭШ	
40	Подвижные игры на материале баскетбола	1	РЭШ	
41	Подвижные игры на материале баскетбола	1	РЭШ	
42	Мини-баскетбол по упрощенным правилам	1	РЭШ	
<b>Пионербол</b>				
43	Технике безопасности. Стойка игрока. Правила игры. Перемещения в стойке приставными шагами. Подвижные игры: «Вышибалы»	1	РЭШ	
44	Перемещения в стойке. Сочетание способов перемещений. Подвижные игры с элементами пионербола	1	РЭШ	
45	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры	1	РЭШ	
46	Передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Пионербол	1	РЭШ	
47	Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). Пионербол	1	РЭШ	
<b>Лыжная подготовка</b>				
48	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения.	1	РЭШ	
49	Ступающий шаг без палок.	1	РЭШ	
50	Скользящий шаг без палок.	1	РЭШ	
51	Упражнение в передвижении ступающим шагом без палок.	1	РЭШ	
52	Ступающий шаг с палками.	1	РЭШ	

53	Скользкий шаг с палками.	1	РЭШ	
54	Упражнение в передвижении скользким шагом с помощью палок.	1	РЭШ	
55	Упражнение в передвижении скользким шагом с палками и без палок.	1	РЭШ	
56	Подъем на небольшой склон (разучивание).	1	РЭШ	
57	Передвижение на лыжах до 1 км включая небольшие спуски и подъемы.	1	РЭШ	
58	Передвижение на лыжах до 1,5 км по ровной местности.	1	РЭШ	
59	Передвижение на лыжах до 1,5 км включая спуски и подъемы.	1	РЭШ	
60	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1	РЭШ	
<b>Лёгкая атлетика</b>				
61	Техника безопасности. Организационно – методические требования на уроках лёгкой атлетики. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2метра) с расстояния 4-5метра. Подвижные игры	1	РЭШ	
62	Тестирование метания малого мяча на дальность. Встречные эстафеты	1	РЭШ	
63	Равномерный бег 3-4минуты. Прыжок в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места. Игры на внимание	1	РЭШ	
64	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие физических качеств. Подвижная игра «Салки»	1	РЭШ	
65	Сдача нормативов	1	Согласно графику промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора МБОУ «Гимназия №1»	
66	Прыжок в высоту с 3-4 шагов с разбега. Тестирование прыжка в высоту с 3-4 шагов с разбега. Игра «Вышибалы»	1	РЭШ	
67	Челночный бег 3х10 метров. Тестирование челночного бега 3х10 метров. Эстафеты	1	РЭШ	
68	Тестирование пресса за 30 секунд. Тестирование наклона туловища из положения стоя. Игра «Вышибалы»	1	РЭШ	

### 3 класс

№	Тема	Кол-во часов	ЦОР и ЭОР	Примечание
<b>Лёгкая атлетика</b>				
1	Повторение. Техника безопасности. Организационно – методические требования на уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. <b>Основы ЗОЖ</b>	1	РЭШ	
2	Повторение. Челночный бег. Тестирование челночного бега 3х10 метров	1	РЭШ	
3	Повторение. Тестирование челночного бега 4х9 метров	1	РЭШ	
4	Метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование техники метания мяча	1	РЭШ	
5	Техника прыжка в длину с места и с разбега	1	РЭШ	
6	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	РЭШ	
7	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд	1	РЭШ	
8	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование виса на перекладине на время	1	РЭШ	
9	Тестирование подтягиваний на высокой перекладине	1	РЭШ	
10	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	РЭШ	
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>				
11	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Игра «Пустое место»	1	РЭШ	
12	Игра с бегом. Развитие двигательных качеств	1	РЭШ	
13	Игра «Перестрелка». Эстафеты	1	РЭШ	
14	Игра «Перестрелка». Развитие двигательных качеств	1	РЭШ	
15	Игры: «Прыжки по полоскам», «Рыбак и рыбка»	1	РЭШ	
16	Игра «Охотники и утки». Эстафеты	1	РЭШ	
17	Игра «Лови-бросай!». Эстафеты	1	РЭШ	
18	Игра «Караси и щука». Эстафеты	1	РЭШ	
19	Эстафеты с бегом на скорость. <b>Основы ЗОЖ.</b>	1	РЭШ	
20	Эстафеты с бегом и прыжками	1	РЭШ	

21	Эстафеты с преодолением препятствий	1	РЭШ	
22	Комбинированные эстафеты	1	РЭШ	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>				
23	Техника безопасности. Стойка баскетболиста. Передвижения приставными шагами. Высокое ведение мяча. Прыжки толчком двух ног. Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Низкое ведение мяча. "Школа мяча"	1	РЭШ	
24	Ловля двумя руками "высокого, низкого и катящегося" мяча. Ловля и передача мяча одной рукой. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Основные правила игры в мини-баскетбол	1	РЭШ	
25	Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствий. Передвижения в защитной стойке. Жесты судей в баскетболе. Передача и бросок мяча двумя руками сверху. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча	1	РЭШ	
26	Передвижения в защитной стойке с противодействием. Вырывание мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Выбивание мяча. Бросок и передача мяча двумя руками от груди с места. Остановка "прыжком". Жесты судей в баскетболе	1	РЭШ	
27	Передачи мяча с отскоком от пола. Взаимодействия двух игроков "Передай мяч и выходи". Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя от груди. Игра в мини-баскетбол. Учебная игра	1	РЭШ	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
28	Акробатика. Строевые упражнения. Знакомство с государственными символами Российской Федерации.	1	РЭШ	
29	Акробатика. Строевые упражнения	1	РЭШ	
30	Акробатика. Строевые упражнения	1	РЭШ	
31	Акробатика. Строевые упражнения. Гимн Российской федерации, как часть «победы»	1	РЭШ	
32	Лазание. Упражнения в равновесии	1	РЭШ	
33	Лазание. Упражнения в равновесии	1	РЭШ	
34	Лазание. Упражнения в равновесии. Игра «Вышибалы»	1	РЭШ	
35	Опорный прыжок	1	РЭШ	
36	Опорный прыжок	1	РЭШ	
37	Опорный прыжок	1	РЭШ	

38	Опорный прыжок	1	РЭШ	
39	Круговая тренировка. Скакалка. Основы ЗОЖ.	1	РЭШ	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>				
40	Взаимодействие трех игроков “Треугольник”. Броски изученными способами. Жесты судей в баскетболе	1	РЭШ	
41	Применение изученных приемов в зависимости от действий и расположения нападающих Передачи мяча изученными способами	1	РЭШ	
42	Совершенствование изученных элементов в двусторонней учебной игре. Жесты судей в баскетболе	1	РЭШ	
<b>Пионербол</b>				
43	Инструктаж по технике безопасности. Разметка площадки. Стойка игрока. Перемещение приставным шагом. Передача мяча в парах на месте, в движении. Игра в пионербол	1	РЭШ	
44	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Развитие координации. Игра в пионербол	1	РЭШ	
45	Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Чередование перемещений. Приём подачи, передача к сетке. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощенным правилам с заданиями	1	РЭШ	
46	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол	1	РЭШ	
47	Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Подача мяча. Действия игрока после приема мяча. Перемещение вперед, назад, правым-левым боком. Упражнения на координацию.	1	РЭШ	
<b>Кроссовая подготовка</b>				
48	Техника безопасности. Температурный режим. Форма одежды.	1	РЭШ	
49	Повороты на месте переступанием вокруг пяток, прыжком. Передвижение скользящим шагом без палок.	1	РЭШ	
50	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1	РЭШ	
51	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в равномерном темпе. Игра «Кто самый быстрый?»	1	РЭШ	
52	Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием в движении.	1	РЭШ	
53	Подъем «полуелочкой» и «елочкой».	1	РЭШ	

54	Спуски под уклон в основной стойке на лыжах.	1	РЭШ	
55	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1	РЭШ	
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Игра «Накаты».	1	РЭШ	
57	Оценить технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	РЭШ	
58	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1	РЭШ	
59	Эстафеты с отрезками до 60-80 м.	1	РЭШ	
60	Контрольный урок по теме : «Лыжная подготовка»	1	РЭШ	
<b>Лёгкая атлетика</b>				
61	Техника безопасности. Организационно – методические требования на уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств	1	РЭШ	
62	Челночный бег. Тестирование челночного бега 3х10 метров	1	РЭШ	
63	Тестирование челночного бега 4х9 метров	1	РЭШ	
64	Сдача нормативов		Согласно графику промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора МБОУ «Гимназия №1»	
65	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование техники метания мяча	1	РЭШ	
66	Техника прыжка в длину с места. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	РЭШ	
67	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Техника прыжка в высоту. Техника прыжка в высоту на результат	1	РЭШ	
68	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Тестирование вися на перекладине на время	1	РЭШ	



№	Тема	Кол-во часов	ЦОР и ЭОР	Примечание
<b>Лёгкая атлетика</b>				
1	Повторение. Техника безопасности. Организационно – методические требования на уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств	1	РЭШ	
2	Повторение. Челночный бег. Тестирование челночного бега 3х10 метров	1	РЭШ	
3	Повторение. Тестирование челночного бега 4х9 метров	1	РЭШ	
4	Метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование техники метания мяча	1	РЭШ	
5	Техника прыжка в длину с места и с разбега	1	РЭШ	
6	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Основы ЗОЖ.	1	РЭШ	
7	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд	1	РЭШ	
8	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование виса на перекладине на время	1	РЭШ	
9	Тестирование подтягиваний на высокой перекладине	1	РЭШ	
10	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	РЭШ	
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>				
11	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Игра «Пустое место»	1	РЭШ	
12	Игра с бегом. Развитие двигательных качеств	1	РЭШ	
13	Игра «Перестрелка». Эстафеты	1	РЭШ	
14	Игра «Перестрелка». Развитие двигательных качеств	1	РЭШ	
15	Игры: «Прыжки по полоскам», «Рыбак и рыбка»	1	РЭШ	
16	Игра «Охотники и утки». Эстафеты	1	РЭШ	
17	Игра «Лови-бросай!». Эстафеты	1	РЭШ	
18	Игра «Караси и щука». Эстафеты	1	РЭШ	
19	Эстафеты с бегом на скорость	1	РЭШ	
20	Эстафеты с бегом и прыжками	1	РЭШ	
21	Эстафеты с преодолением препятствий	1	РЭШ	
22	Комбинированные эстафеты	1	РЭШ	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>				

23	Техника безопасности. Стойка баскетболиста. Передвижения приставными шагами. Высокое ведение мяча. Прыжки толчком двух ног. Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Низкое ведение мяча. “Школа мяча”	1	РЭШ	
24	Ловля двумя руками “высокого, низкого и катящегося” мяча. Ловля и передача мяча одной рукой. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Основные правила игры в мини-баскетбол	1	РЭШ	
25	Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствий. Передвижения в защитной стойке. Жесты судей в баскетболе. Передача и бросок мяча двумя руками сверху. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча	1	РЭШ	
26	Передвижения в защитной стойке с противодействием. Вырывание мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Выбивание мяча. Бросок и передача мяча двумя руками от груди с места. Остановка “прыжком”. Жесты судей в баскетболе. Учебная игра 5x5	1	РЭШ	
27	Передачи мяча с отскоком от пола. Взаимодействия двух игроков “Передай мяч и выходи”. Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя от груди. Игра в мини-баскетбол. Учебная игра 4x4	1	РЭШ	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
28	Акробатика. Строевые упражнения. Знакомство с государственными символами Российской Федерации.	1	РЭШ	
29	Акробатика. Строевые упражнения	1	РЭШ	
30	Акробатика. Строевые упражнения	1	РЭШ	
31	Лазание. Упражнения в равновесии	1	РЭШ	
32	Лазание. Упражнения в равновесии	1	РЭШ	
33	Лазание. Упражнения в равновесии. Основы ЗОЖ.	1	РЭШ	
34	Опорный прыжок	1	РЭШ	
35	Опорный прыжок	1	РЭШ	
36	Опорный прыжок	1	РЭШ	
37	Круговая тренировка. Скакалка	1	РЭШ	
38	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	РЭШ	
39	Тестирование подтягивания на высокой перекладине. Гимн Российской Федерации, как часть «победы»	1	РЭШ	

<b>Пионербол</b>				
40	Инструктаж по технике безопасности. Разметка площадки. Стойка игрока. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол	1	РЭШ	
41	Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Подача мяча. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Блокирование	1	РЭШ	
42	Нападающий бросок с первой линии. Передачи мяча в парах. Блокирование. Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения	1	РЭШ	
43	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Блокирование. Взаимодействие игроков. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Развитие двигательных качеств.	1	РЭШ	
44	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Формирование навыков командных действий. Тренировочная игра в пионербол	1	РЭШ	
<b>Лыжная подготовка</b>				
45	Техника безопасности. Температурный режим. Форма одежды.	1	РЭШ	
46	Повороты на месте переступанием вокруг пяток, прыжком. Передвижение скользящим шагом без палок.	1	РЭШ	
47	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1	РЭШ	
48	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в равномерном темпе. Игра «Кто самый быстрый?»	1	РЭШ	
49	Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием в движении.	1	РЭШ	
50	Подъем «полуёлочкой» и «елочкой».	1	РЭШ	
51	Спуски под уклон в основной стойке на лыжах.	1	РЭШ	
52	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1	РЭШ	
53	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Игра «Накаты».	1	РЭШ	
54	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг».	1	РЭШ	
55	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	РЭШ	
56	Попеременный двухшажный ход с палками.	1	РЭШ	
57	Оценить технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	РЭШ	
58	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1	РЭШ	

59	Эстафеты с отрезками до 60-80 м.	1	РЭШ	
60	Контрольный урок по теме: «Лыжная подготовка»	1	РЭШ	
<b>Лёгкая атлетика</b>				
61	Техника безопасности. Организационно – методические требования на уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств	1	РЭШ	
62	Челночный бег. Тестирование челночного бега 3х10 метров	1	РЭШ	
63	Тестирование челночного бега 4х9 метров	1	РЭШ	
64	Сдача нормативов		Согласно графику промежуточной аттестации, утвержденному приказом директора МБОУ «Гимназия №1»	
65	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование техники метания мяча	1	РЭШ	
66	Техника прыжка в длину с места. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	РЭШ	
67	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Техника прыжка в высоту. Техника прыжка в высоту на результат	1	РЭШ	
68	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Тестирование вися на перекладине на время	1	РЭШ	

