

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Окунёво»

РАССМОТРЕНО  
на методическом  
совете школы  
протокол № 1  
от 31.08.2020 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР



Н.В.Замякина  
31.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы



Н.П.Кукушкина  
31.08.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 1 КЛАССА  
НА 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

(УМК «Школа России». В.И.Лях. Физическая  
культура: учебник для 1 - 4 классов. -  
Москва: Просвещение, 2017)

99 часов в год, 3 часа в неделю

Разработчик программы  
учитель физической культуры  
Замякин Е.А.  
педагогический стаж 11 лет,  
первая квалификационная категория

2020 год

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

*Изучение предмета «Физическая культура» направлено на 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; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); 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).*

### Личностные результаты

*У обучающегося будут сформированы:*

- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях - спортсменах;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физических занятий;
- представления об организации мест для занятий физическими упражнениями и использовании приемов самоотраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознания элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающегося в оказании помощи и страховке при выполнении упражнений.

### Метапредметные результаты

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

*Обучающийся научится:*

- принимать и сохранять учебную задачу, в т.ч. задачи урока и задачи по освоению двигательных действий;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно - оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, представленной учителем;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные цифровые ресурсы), в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

- контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать ее с позициями партнеров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности выполнения упражнений с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

## Предметные результаты

*Знания о физической культуре*

*Обучающийся 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).

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

*Способы физкультурной деятельности*

*Обучающийся 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.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

*Физическое совершенствование*

*Обучающийся 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.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*выполнять передвижения на лыжах.*

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре (теоретический материал)**

#### **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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

#### **Физические упражнения**

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности (теоретический материал)**

#### **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 (практический материал)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, 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**

*Организуемые команды и приёмы.*

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*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 вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

**Лёгкая 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.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; 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; приём 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 под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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 и булавы), 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.

### **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

| Дата                                                    | Номер урока | Наименование разделов и тем уроков                                                                                                            | Количество часов | Региональное содержание                                                     |
|---------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>Лёгкая атлетика (12 ч)</i></b>                    |             |                                                                                                                                               |                  |                                                                             |
| 1 ч.<br>02.09                                           | 1           | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Основы знаний по физической культуре.                                             | 1                |                                                                             |
| 03.09                                                   | 2           | Ходьба обычная, на носках, на пятках, коротким, средним и длинным шагом.                                                                      | 1                |                                                                             |
| 04.09                                                   | 3           | Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе.                                                                                                | 1                |                                                                             |
| 09.09                                                   | 4           | Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.                                                                                           | 1                |                                                                             |
| 10.09                                                   | 5           | Обычный бег. Бег с изменением направления движения.                                                                                           | 1                |                                                                             |
| 11.09                                                   | 6           | Обычный бег в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий.                                                                              | 1                |                                                                             |
| 16.09                                                   | 7           | Обычный бег по пересечённым участкам дорожки.                                                                                                 | 1                |                                                                             |
| 17.09                                                   | 8           | Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость.                                                                                                  | 1                |                                                                             |
| 18.09                                                   | 9           | Равномерный, медленный бег.                                                                                                                   | 1                | Основные правила пешеходов. Урок вне школы. Территория вокруг Дома культуры |
| 23.09                                                   | 10          | Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.                                                                                                 | 1                |                                                                             |
| 24.09                                                   | 11          | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м).                                                            | 1                |                                                                             |
| 25.09                                                   | 12          | Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнования (до 60 м).                                                                                       | 1                |                                                                             |
| <b><i>2. Гимнастика с основами акробатики (9 ч)</i></b> |             |                                                                                                                                               |                  |                                                                             |
| 30.09                                                   | 13          | Гимнастические упражнения. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.                                                     |                  |                                                                             |
| 01.10                                                   | 14          | Основная стойка, построения, повороты направо, налево. Команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».                                                 | 1                |                                                                             |
| 02.10                                                   | 15          | Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне. | 1                |                                                                             |
| 07.10                                                   | 16          | Общеразвивающие упражнения с большими и                                                                                                       | 1                |                                                                             |

|                                        |    |                                                                                                                                    |   |                                                                     |
|----------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------|
|                                        |    | малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом, обручем, флажками.                                                           |   |                                                                     |
| 08.10                                  | 17 | Группировка; перекувырки в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.                                                 | 1 |                                                                     |
| 09.10                                  | 18 | Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; перекувырки.                                                                       | 1 |                                                                     |
| 14.10                                  | 19 | Кувырок в сторону.                                                                                                                 | 1 |                                                                     |
| 15.10                                  | 20 | Упражнения в висе стоя и лёжа; вис на согнутых руках.                                                                              | 1 |                                                                     |
| 16.10                                  | 21 | Подтягивание в висе лёжа согнувшись, упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. | 1 |                                                                     |
| <b>3. Подвижные игры (20 ч)</b>        |    |                                                                                                                                    |   |                                                                     |
| 21.10                                  | 22 | Подвижные игры «К своим флажкам!», «Два мороза», «Пятнашки».                                                                       |   | История развития ФСК «Готов к труду и обороне»                      |
| 22.10                                  | 23 | Подвижные игры «К своим флажкам!», «Два мороза», «Пятнашки».                                                                       | 1 |                                                                     |
| 23.10                                  | 24 | Подвижные игры «К своим флажкам!», «Два мороза», «Пятнашки».                                                                       | 1 |                                                                     |
| 2 ч<br>05.11                           | 25 | Подвижные игры «К своим флажкам!», «Два мороза», «Пятнашки».                                                                       | 1 | Дисциплины, входящие в ФСК «Готов к труду и обороне»                |
| 06.11                                  | 26 | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», Зайцы в огороде», «Лисы и куры».                                                             | 1 |                                                                     |
| 11.11                                  | 27 | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», Зайцы в огороде», «Лисы и куры».                                                             | 1 |                                                                     |
| 12.11                                  | 28 | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», Зайцы в огороде», «Лисы и куры».                                                             | 1 | Дисциплины, входящие в ФСК «Готов к труду и обороне»                |
| 13.11                                  | 29 | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», Зайцы в огороде», «Лисы и куры».                                                             | 1 |                                                                     |
| 18.11                                  | 30 | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», Зайцы в огороде», «Лисы и куры».                                                             | 1 |                                                                     |
| 19.11                                  | 31 | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».                                                               | 1 | Нормативы ФСК «Готов к труду и обороне» по ступеням                 |
| 20.11                                  | 32 | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».                                                               | 1 |                                                                     |
| 25.11                                  | 33 | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».                                                               | 1 |                                                                     |
| 26.11                                  | 34 | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».                                                               | 1 | Нормативы ФСК «Готов к труду и обороне» по ступеням                 |
| 27.11                                  | 35 | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».                                                               | 1 |                                                                     |
| 02.12                                  | 36 | Подвижные игры «К своим флажкам!», «Два мороза», «Пятнашки».                                                                       | 1 |                                                                     |
| 03.12                                  | 37 | Подвижные игры «К своим флажкам!», «Два мороза», «Пятнашки».                                                                       | 1 | Нормативы ФСК «Готов к труду и обороне» по ступеням                 |
| 04.12                                  | 38 | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», Зайцы в огороде», «Лисы и куры».                                                             | 1 |                                                                     |
| 09.12                                  | 39 | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», Зайцы в огороде», «Лисы и куры».                                                             | 1 |                                                                     |
| 10.12                                  | 40 | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».                                                               | 1 | Значение ФСК «Готов к труду и обороне» в жизнедеятельности человека |
| 11.12                                  | 41 | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».                                                               | 1 |                                                                     |
| <b>4. Лыжная подготовка (19 часов)</b> |    |                                                                                                                                    |   |                                                                     |
| 16.12                                  | 42 | Техника безопасности при занятиях лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, к температурному режиму.          | 1 |                                                                     |
| 17.12                                  | 43 | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.                                                                     | 1 |                                                                     |



|                                                      |          |                                                                                                          |   |                                    |
|------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------|
| 18.12                                                | 44       | Переноска и надевание лыж.                                                                               | 1 | Личная безопасность на улице зимой |
| 23.12<br>24.12                                       | 45-46    | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.                                                        | 2 |                                    |
| 25.12<br>3 ч<br>13.01                                | 47<br>48 | Повороты переступанием.                                                                                  | 2 |                                    |
| 14.01<br>15.01                                       | 49-50    | Подъёмы и спуски под уклон.                                                                              | 2 |                                    |
| 20.01<br>21.01<br>22.01                              | 51-53    | Передвижение на лыжах до 1 км.                                                                           | 3 |                                    |
| 27.01<br>28.01                                       | 54-55    | Скользящий шаг с палками.                                                                                | 2 |                                    |
| 29.01<br>03.02                                       | 56-57    | Подъёмы и спуски с небольших склонов.                                                                    | 2 |                                    |
| 04.02<br>05.02<br>17.02                              | 58-60    | Передвижение на лыжах до 1,5 км.                                                                         | 3 |                                    |
| <b>5. Гимнастика с основами акробатики (8 ч)</b>     |          |                                                                                                          |   |                                    |
| 18.02                                                | 61       | Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Лазанье по гимнастической стенке и канату | 1 |                                    |
| 19.02                                                | 62       | Лазанье по гимнастической стенке и канату                                                                | 1 |                                    |
| 24.02                                                | 63       | Лазанье по наклонной скамейке. Лазанье по канату                                                         | 1 |                                    |
| 25.02                                                | 64       | Лазанье по наклонной скамейке. Лазанье по канату                                                         | 1 |                                    |
| 26.02                                                | 65       | Перелезание через гимнастического коня                                                                   | 1 |                                    |
| 03.03                                                | 66       | Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.                                      | 1 |                                    |
| 04.03                                                | 67       | Перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе.                     | 1 |                                    |
| 05.03                                                | 68       | Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.                               | 1 |                                    |
| <b>6. Легкая атлетика (16 ч)</b>                     |          |                                                                                                          |   |                                    |
| 10.03                                                | 69       | Прыжки на одной и на двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперёд                                   | 1 |                                    |
| 11.03                                                | 70       | Прыжок в длину с места, с разбега                                                                        | 1 |                                    |
| 12.03                                                | 71       | Прыжки через скакалку. Многоразовые прыжки на правой и левой ноге                                        | 1 |                                    |
| 17.03                                                | 72       | Прыжки на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам                                  | 1 |                                    |
| 18.03                                                | 73       | Прыжки с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов                               | 1 |                                    |
| 19.03                                                | 74       | Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки с преодоление естественных препятствий                 | 1 |                                    |
| 24.03                                                | 75       | Метание малого мяча с места на дальность.                                                                | 1 |                                    |
| 25.03                                                | 76       | Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.                                          | 1 |                                    |
| 26.03                                                | 77       | Бросок набивного мяча.                                                                                   | 1 |                                    |
| <b>7. Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч)</b> |          |                                                                                                          |   |                                    |
| 4 ч<br>07.04                                         | 78       | Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.                   | 1 |                                    |
| 08.04                                                | 79       | Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.                   | 1 |                                    |
| 09.04                                                | 80       | Ловля и передача мяча в движении.                                                                        | 1 |                                    |
| 14.04                                                | 81       | Ловля и передача мяча в движении.                                                                        | 1 |                                    |
| 15.04                                                | 82       | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).                                                              | 1 |                                    |
| 16.04                                                | 83       | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).                                                              | 1 |                                    |

|       |    |                                                                                                           |   |                                         |
|-------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------|
| 21.04 | 84 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).                                  | 1 |                                         |
| 22.04 | 85 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).                                  | 1 |                                         |
| 23.04 | 86 | Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».                                              | 1 |                                         |
| 28.04 | 87 | Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».                                              | 1 |                                         |
| 29.04 | 88 | Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Школа мяча».                                                       | 1 |                                         |
| 30.04 | 89 | Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Школа мяча».                                                       | 1 |                                         |
| 05.05 | 90 | Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч».                                                         | 1 |                                         |
| 06.05 | 91 | Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч».                                                         | 1 |                                         |
| 07.05 | 92 | Равномерный бег (до 6 мин)                                                                                | 1 |                                         |
| 12.05 | 93 | Соревнования на короткие дистанции (до 30 м)                                                              | 1 |                                         |
| 13.05 | 94 | Прыжковые упражнения на одной и двух ногах                                                                | 1 |                                         |
| 14.05 | 95 | Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия | 1 |                                         |
| 19.05 | 96 | Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)        | 1 |                                         |
| 20.05 | 97 | Повторение изученного по теме «Подвижные игры»                                                            | 1 |                                         |
| 21.05 | 98 | Повторение изученного по теме «Подвижные игры»                                                            | 1 | Личная безопасность на прогулке, в лесу |
| 26.05 | 99 | Повторение изученного по теме «Подвижные игры»                                                            | 1 |                                         |

В предмет «Физическая культура» включены отдельные темы основ безопасности жизнедеятельности, рассматриваются вопросы сдачи норм ГТО (всего 7 часов в год). Включены также упражнения корригирующей гимнастики, направленные на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия (упражнения проводятся на каждом уроке). Материал из раздела «Знание о физической культуре» и «Физкультурно-оздоровительная деятельность» из раздела «Физическое совершенствование» изучается на каждом уроке.

|                     | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | год |
|---------------------|------------|------------|------------|------------|-----|
| всего уроков        | 24         | 23         | 30         | 22         | 99  |
| количество практики | 24         | 23         | 30         | 22         | 99  |