





## 1. Пояснительная записка

**Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена с учетом следующих нормативно-правовых документов:**

- Приказ Минобрнауки России от 06 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО);
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (Утверждена Решением Коллегии Минпросвещения России, протокол от 24 декабря 2018 г. № ПК-1вн);
- Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 N 254 (с изменениями и дополнениями от 23.12.2020 приказ Минпросвещения России №766) «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 №2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: «Просвещение», 2021.
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Лазовская СОШ №1
- Программа воспитания и социализации обучающихся МБОУ Лазовская СОШ №1
- Учебный план МБОУ Лазовская СОШ №1 на 2021-2022 учебный год.

**Целью** рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- быть любящим, внимательным к близким и отзывчивым; уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу – время, потехе – час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

#### **Воспитательный потенциал предмета**

Составной частью Основной образовательной программы НОО является программа воспитания. В ней определяются базовые подходы к ценностям, целям, содержанию и нормам воспитательной деятельности в лицее.

В воспитании детей младшего школьного возраста целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Такого рода нормы и традиции задаются в школе педагогами и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения школьника. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений школьников и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.

**Особенность данной программы в отличие от примерной** определяется тем, что в процессе занятий физической культурой укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творческие способности и самостоятельность. Данная программа по физической культуре для 1 класса составлена с учётом природных условий, материально-технической базы школы и функциональных возможностей детей.

Рабочая программа не включает прохождения раздела «Лыжная подготовка и «Плавание» в связи, с чем углубляется прохождение материала по разделам: «Легкая атлетика», куда добавляется «Кроссовая подготовка» и «Подвижные игры». Все остальные темы, предусмотренные для изучения федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования по физической культуре без изменений.

Раздел «Лыжная подготовка» и «Плавание» рекомендована детям для самостоятельного изучения, в связи со сложившимися погодными и климатическими условиями района.

Программа реализуется очно. При необходимости реализация данной образовательной программы может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура», входит в обязательную часть учебного плана.

Общий объем времени, отводимого на физическую культуру в 1-4 классах, составляет 408 часов. Урок физической культуры проводится 3 часа в неделю. Программа рассчитана по учебному плану для 1 классов на 102 часа в год.

### **Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях – 4-е изд. – М.:Просвещение, 2019.

2. Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях – 8-е изд. – М.:Просвещение, 2020.

3. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: «Просвещение», 2021.

#### **дистанционное обучение:**

4. Платформы ZOOM, Google Класс.

5. Сайт учителя.

#### **Интернет-ресурсы:**

– <http://festival.1september.ru> – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».

– <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.

– <http://spo.1september.ru> – газета «Спорт в школе».

– <http://sportrules.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.

– [fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru) – Сайт учителей физической культуры.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваивают определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

#### **Формы организации деятельности обучающихся:**

– групповая, парная, индивидуальная деятельность;

– игровая деятельность;

– самостоятельная или совместная деятельность.

#### **Методы проведения занятий:**

Метод показа, метод сравнения, метод анализа, игровой, соревновательный.

При выборе содержания и методов проведения уроков используется дифференцированный подход к обучающимся с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенности психических свойств и качеств.

#### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело

использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков** при организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения:

- здоровьесбережения;
- дистанционные образовательные технологии;
- самоанализа и коррекции действий;
- информационно-коммуникационные;
- развития навыков самодиагностики;
- коллективного выполнения заданий.

## **2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1–4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

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

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- 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).

### **3. Содержание учебного предмета, курса знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре – основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической**

**подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед 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 вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

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

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

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со 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.

**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 лёгкой атлетики:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**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.



**Тематическое планирование рабочей программы  
по учебному предмету «Физическая культура»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Воспитательный компонент*</b>
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	1,2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
2.	Физическое совершенствование:		
2.1	<i>Легкая атлетика</i>	21	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10
2.2	<i>Кроссовая подготовка</i>	17	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10
2.3	<i>Гимнастика</i>	25	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10
2.4	<i>Спортивные игры</i>	39	1,2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10
	Итого	102	

**\*Описание воспитательного компонента содержится в разделе планируемые результаты.**

Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается обучающимися в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств – в процессе урока.

**Материально-техническое обеспечение**

Бревно гимнастическое.  
 Козел гимнастический.  
 Конь гимнастический.  
 Перекладина гимнастическая.  
 Канат для лазанья.  
 Мост гимнастический.  
 Скамейка гимнастическая.  
 Комплект навесного оборудования.  
 Скамья наклонная.  
 Гантели.  
 Маты гимнастические.  
 Мяч набивной (1,2кг)  
 Мяч теннисный.  
 Скакалка гимнастическая.  
 Палка гимнастическая.  
 Обруч гимнастический.  
*Легкая атлетика*  
 Планка для прыжков в высоту.  
 Стойка для прыжков в высоту.  
 Флажки разметочные.  
 Лента финишная.  
 Рулетка измерительная.  
 Номера нагрудные.  
*Спортивные игры.*  
 Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.  
 Мячи баскетбольные.  
 Стойки волейбольные.  
 Сетка волейбольная.

Мячи волейбольные.  
Табло перекидное.  
Ворота для мини - футбола.  
Мячи футбольные.  
Компрессор для накачивания мячей.  
*Средства первой помощи.*  
Аптечка медицинская.  
*Пришкольный стадион*  
Легкоатлетическая дорожка.  
Сектор для прыжков в длину  
Игровое поле для футбола.  
Площадка игровая баскетбольная.  
Площадка игровая волейбольная.  
Гимнастический городок.  
Полоса препятствий.

**Поурочно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»  
для 1 класса**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты	Контроль	Дата проведения
<b>Легкая атлетика – 11 часов</b>					
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба и бег.	УОНЗ	<b>Предметные:</b> – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; – овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья, показателей развития основных физических качеств, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
2.	Техника высокого старта с последующим ускорением.	УОНЗ			
3.	Бег 30 метров. Разновидности ходьбы и бега.	УРК			
4.	Техника челночного бега 3х10 м. Развитие скоростных способностей.	УР			
5.	Развитие скоростных способностей.	УР			
6.	Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.	УРК			
7.	Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами и без них.	УОНЗ			
8.	Прыжки в длину с места.	УРК			
9.	Метание мяча в горизонтальную цель (2х2м.)	УР			
10.	Метание малого мяча из разных положений.	УРК			
11.	Метание малого мяча с места на дальность.	УРК			
<b>Кроссовая подготовка – 10 часов</b>					
12.	Техника безопасности. Равномерный, медленный бег до 2 мин.	УРК	<b>Предметные:</b> – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической		
13.	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	УР			
14.	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	УРК			
	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Прохождение дистанции разными способами.	УР			

16	Бег с изменением направления. Равномерный бег 5 минут.	РК	культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; – овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья, показателей развития основных физических качеств, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
17.	Преодоление малых препятствий. Равномерный бег.	УР			
18.	Урок-игра, соревнование «Самый ловкий».	УРК			
19.	Эстафеты между командами.	УРК			
20.	Встречные эстафеты без предметов и с предметами.	УРК			
21.	Бег 5 мин. Развитие выносливости.	УР			
<b>Гимнастика – 25 часов</b>					
22.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, перестроения.	УОНЗ	<b>Предметные:</b> – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; – овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья, показателей развития основных физических качеств, в том числе подготовка к выполнению		
23.	Строевые упражнения. Группировки, перекаты.	УОНЗ			
24.	Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей.	УОНЗ			
25.	Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей.	УР			
26.	Кувырок вперед. Развитие гибкости.	УРК			
27.	Кувырок назад. Развитие гибкости.	УРК			
28.	Стойка на лопатках. Развитие гибкости.	УРК			
29.	Стойка на лопатках. Группировки.	УР			
30.	Комбинация: кувырок вперед, перекатом стойка на лопатках.	УРК			
31.	Перекат в сторону. Развитие координационных способностей.	УРК			
32.	Комбинация из разученных элементов.	УРК			
33.	«Мост» из положения лежа, из положения стоя.	УОНЗ			
34.	«Мост» из положения лежа, из положения стоя.	УР			

35.	Тест на гибкость. Наклон вперед.	УРК	нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
36.	Висы. Подтягивание в висе.	УРК			
37.	Висы. Отжимание. Строевые упражнения.	УР			
38.	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов.	УР			
39.	Прыжок на гимнастического козла.	УОНЗ			
40.	Лазанье по наклонной скамейке.	УРК			
41.	Лазанье по канату в три приема.	УРК			
42.	Прыжки через скакалку. Развитие скоростных способностей.	УРК			
43.	Упражнения на развитие силы и гибкости.	УОНЗ			
44.	Танцевальные упражнения. Преодоление полосы препятствий.	УРК			
45.	Акробатические упражнения. Развитие правильной осанки	УОНЗ			
46.	Акробатические упражнения. Развитие правильной осанки	УОНЗ			
<b>Спортивные игры – 39 часов</b>					
47.	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с мячом.	УОНЗ	<b>Предметные:</b> – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; – овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья, показателей развития основных физических качеств, в том числе подготовка к выполнению		
48.	Подвижные игры с элементами волейбола.	РК			
49.	Волейбол. Специальные подготовительные упражнения.	ОНЗ			
50.	Стойка игрока в волейболе.	УОНЗ			
51.	Перемещение игрока в волейболе.	УРК			
52.	Передача мяча в волейболе.	УОНЗ			
53.	Упражнения с мячом в парах.	УРК			
54.	Подбрасывание мяча.	УРК			
55.	Специальные упражнения волейболиста.	УОНЗ			
56.	Прием мяча сверху двумя руками	УОНЗ			
57.	Передача мяча через волейбольную сетку.	УОНЗ			
58.	Эстафеты с волейбольными мячами.	УР			
59.	Подача мяча.	УОНЗ			
60.	Передача мяча.	УР			
61.	Прием мяча сверху двумя руками.	УРК			
62.	Игра в «Пионербол».	УРК			
63.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в баскетболе	УОНЗ			

64.	Специальные передвижения без мяча в баскетболе.		нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
65.	Ведение мяча на месте.	УРК			
66.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом.	УРК			
67.	Ведение мяча с изменением скорости.	УРК			
68.	Ведение мяча с изменением направления.	УРК			
69.	Ведение мяча спиной вперед правой рукой.	УОНЗ			
70.	Ведение мяча спиной вперед левой рукой.	УОНЗ			
71.	Эстафеты с ведением мяча.	УР			
72.	Передачи мяча в парах.	УРК			
73.	Передача мяча от груди.	УРК			
74.	Ловля и передача мяча в движении.	УОНЗ			
75.	Броски мяча с места.	УРК			
76.	Эстафеты с мячом.	УР			
77.	Эстафеты с мячом.	УРК			
78.	Игра: «Гонка мячей по кругу».	УР			
79.	Игра в мини- баскетбол.	УР			
80.	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	УОНЗ			
81.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	УРК			
82.	Остановка мяча. Игра.	УОНЗ			
83.	Ведение мяча. Игра.	УРК			
84.	Подвижные игры с элементами футбола.	УР			
85.	Игра в мини-футбол.	УР			
<b>Кроссовая подготовка – 7 часов</b>					
86.	Бег по пересеченной местности. (3 мин)	УРК	<b>Предметные:</b> – овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья, показателей развития основных физических качеств, в		
87.	Бег по пересеченной местности. (4 мин)	УРК			
88.	Бег по пересеченной местности. (5 мин)	УРК			
89.	Бег по пересеченной местности. (6 мин)	УРК			
90.	Бег по пересеченной местности. (7 мин)	УРК			
91.	Бег по пересеченной местности. (8 мин)	УРК			
92.	Кросс 1 км.	УР			

			том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>					
93.	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м.	УОНЗ	<b>Предметные:</b> – овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья, показателей развития основных физических качеств, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
94.	Бег 60м. Развитие скоростных качеств.	УРК			
95.	«Круговая эстафета».	УРК			
96.	«Встречная эстафета».	УРК			
97.	Многоскоки.	УОНЗ			
98.	Прыжок в длину с разбега.	УРК			
99.	Прыжок в высоту с разбега.	УРК			
100.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели.	УРК			
101.	Метание теннисного мяча с места на дальность.	УР			
102.	Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	УРК			