

Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение  
Свердловской области «Губернаторский лицей»

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАОУ СО  
«Губернаторский лицей»

И.А. Климовских

Приказ № 91/2-од от 26.08.2025

---

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
Общая физическая подготовка и спортивные игры:  
«Общая физическая подготовка» для обучающихся 1-4 классов

Составители:

Хаматова Алина Радиковна, 1КК

Екатеринбург, 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009, №373 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 года, 22.09.2011 года, 18.12.2012 года, 29.12.2014 года, 18.05.2015 года и 31.12.2015 года)
3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
6. Рабочая программа по воспитанию ГАНОУ СО "Губернаторский лицей";
7. ООП НОО ГАНОУ СО "Губернаторский лицей" (приказ 91/2-од от 26.08.2025);
8. Учебный план ГАНОУ СО "Губернаторский лицей" на 2024-2025 учебный год ФГОС НОО (приказ № 75 ОД от 27.03.2024).

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель проведения занятий ОФП - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;

- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

#### МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На изучение курса «Общая физическая подготовка» отводится - 34 часа (1 час в неделю, 34 недели).

#### ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Индивидуальная. Предполагает работу одного ученика.
- Фронтальная. Предусматривает работу всех участников группы одновременно.
- Групповая. Предполагает работу в парах, тройках, малых группах.
- Поточная. Предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).
- Комбинированная (теоретический материал, практическая и игровая деятельность), но ведущей формой организации занятий является практическая деятельность

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

### **1 КЛАСС**

- техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, основные виды бега, прыжков, метаний;

-техника безопасности на занятиях гимнастикой, основные технические снаряды и элементы;

-техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, пионербол), ведение мяча, передача мяча стойка игрока, амплуа игроков;

- технико-тактическая подготовка силовых видов спортивной деятельности.

### **2 КЛАСС**

- техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, основные виды бега, прыжков, метаний;

-техника безопасности на занятиях гимнастикой, основные технические снаряды и элементы;

-техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, пионербол), ведение мяча, передача мяча стойка игрока, амплуа игроков;

- технико-тактическая подготовка силовых видов спортивной деятельности.

### **3 КЛАСС**

- техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, основные виды бега, прыжков, метаний;

-техника безопасности на занятиях гимнастикой, основные технические снаряды и элементы;

-техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, пионербол), ведение мяча, передача мяча стойка игрока, амплуа игроков;

- технико-тактическая подготовка силовых видов спортивной деятельности.

### **4 КЛАСС**

- техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, основные виды бега, прыжков, метаний;

-техника безопасности на занятиях гимнастикой, основные технические снаряды и элементы;

-техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, пионербол), ведение мяча, передача мяча стойка игрока, амплуа игроков;

- технико-тактическая подготовка силовых видов спортивной деятельности.

**Вводные занятия.** Педагог знакомит учащихся с понятийным аппаратом, связанным с ОФП, видами физкультурно-спортивной деятельности и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

**ОФП** – форма 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. Физические упражнения.

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

**Раздел 1: Общая физическая подготовка** - «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся.

Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечносуставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

## **Раздел 2: Специальная физическая подготовка (СФП) –**

«Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения. - «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корректирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

**Раздел 3. Двухсторонние игры:** - «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень. Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний. Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования. Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки. Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Планируемые результаты освоения ООП СОО соответствуют современным целям начального общего образования, представленным во ФГОС СОО как система личностных, метапредметных и предметных достижений обучающегося.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.



Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

### **1 класс:**

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры:
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **2 класс**

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры:
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **3 класс**

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры:
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### **4 класс**

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры:
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

### ***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### ***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### ***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### ***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### ***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

### ***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурнооздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Легкая атлетика	8	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Беговые упражнения, прыжки, метание малого мяча	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
2	Гимнастика	11	Техника безопасности на занятиях по гимнастике, теоретические основы о гимнастических снарядах, способах страховки	Общеразвивающие упражнения, с предметами, без предметов, в парах, на гимнастической скамейке	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3	Подвижные игры	7	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Правила игры	"Салки", "Вышибалы", "Цветные домики", "Волки и зайцы", "Рыбак и рыбка"	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
4	Спортивные игры	7	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Правила игры	Баскетбол: стойки передвижения, передачи мяча. Пионербол :расстановка игроков, стойка, броски	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

				и передачи мяча	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		33			

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Легкая атлетика	9	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
2	Гимнастика	10	Техника безопасности на занятиях по гимнастике, теоретические основы о гимнастических снарядах, способах страховки	Общеразвивающие упражнения, с предметами, без предметов, в парах, на гимнастической скамейке	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3	Подвижные игры	7	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Правила игры	"Салки", "Вышибалы", "Цветные домики", "Волки и зайцы", "Рыбак и рыбка"	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
4	Спортивные игры	7	Техника безопасности на занятиях по спортивным	Баскетбол: стойки передвижения, передачи мяча. Пионербол	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)



			играм. Правила игры	:расстановка игроков, стойка, броски и передачи мяча	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		33			

### 3 КЛАСС

№ п/ п	Наименован ие разделов и тем программы	Количес тв часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
1	Легкая атлетика	10	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.r u)
2	Гимнастика	8	Техника безопасности на занятиях по гимнастике, теоретически е основы о гимнастическ их снарядах, способах страховки	Общеразвиваю щие упражнения, с предметами, без предметов, в парах, на гимнастической скамейке	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.r u)
3	Подвижные игры	6	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Правила игры	"Салки", "Вышибалы", "Цветные домики", "Волки и зайцы", "Рыбак и рыбка"	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.r u)
4	Спортивные игры	9	Техника безопасности	Пионербол :расстановка	ЦОС Моя Школа

			на занятиях по спортивным играм. Правила игры	игроков, стойка, броски и передачи мяча. Баскетбол: стойки передвижения, передачи мяча.	(myschool.edu.ru)
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		33			

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Легкая атлетика	12	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
2	Гимнастика	5	Техника безопасности на занятиях по гимнастике, теоретические основы о гимнастических снарядах, способах страховки	Общеразвивающие упражнения, с предметами, без предметов, в парах, на гимнастической скамейке	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3	Подвижные игры	5	Техника безопасности на занятиях по подвижным	"Салки", "Вышибалы", "Цветные домики", "Волки и	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

			играм. Правила игры	зайцы", "Рыбак и рыбка"	
4	Спортивные игры	11	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Правила игры	Баскетбол: стойки передвижения, передачи мяча. Пионербол :расстановка игроков, стойка, броски и передачи мяча.	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.r u)
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		33			

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
2	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3	Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
4	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м .(зач.) Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

5	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru )
6	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru )
7	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru )
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Подвижн ые игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru )
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru )
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Эстафеты.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru )
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru )
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru )
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru )

14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Эстафеты.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru )
15	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru )
16	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru )
17	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru )
18	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты. Подведение итогов.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru )
19	Т/б на уроках спорт.игр. Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru )
20	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru )
21	Строевые приемы. Совершенствование	1		1	ЦОС Моя Школа

	техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.				(myschool.edu.ru )
22	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru )
23	Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru )
24	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru )
25	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru )
26	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru )
27	Обучение техники переноски лыжного инвентаря к месту занятий. Прохождение дистанции ступающим шагом на лыжах.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru )

28	Совершенствование техники переноски лыжного инвентаря к месту занятий. Прохождение дистанции ступающим шагом на лыжах, скользящим шагом.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
29	Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Предвижение на лыжах	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
30	Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Предвижение на лыжах.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
31	Сдача контр.норматива-подтягивание. Обучение поворотов на лыжах.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
32	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
33	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)



	груди. Учебная эстафета				
34	Спортивный праздник	1		1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	34	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (5-6м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Эстафеты.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (5-6м)). Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
6	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с	1		1	ЦОС Моя Школа

	разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.				(myschool.edu.ru)
7	Т/б на занятиях спорт. играми. Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с мячом. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа	1		1	ЦОС Моя Школа

	(зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди.				(myschool.edu.ru)
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, броска. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
15	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
16	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
17	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
18	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, броски. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
19	Т/б на уроках спорт.(подвижными) играми. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
20	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче	1		1	ЦОС Моя Школа

	контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.				(myschool.edu. ru)
21	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu. ru)
22	Сдача контр.норматива - поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu. ru)
23	Сдача контр.норматива- наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu. ru)
24	Сдача контр.норматива- подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu. ru)
25	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu. ru)
26	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu. ru)

	щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.				
27	Сдача контр.норматива-челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
28	Сдача контр.норматива-прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
29	Т/б на уроках лёгкой атлетики.Изучение техники высокого старта. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
30	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
31	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
32	Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
33	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 11мин. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
34	Спортивный праздник	1		1	

<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	34	0	34	
--	----	---	----	--

### 3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	Контроль- ные работы	Практичес- кие работы	
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
6	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
7	Т/б на занятиях спорт. играми.Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с	1		1	ЦОС Моя Школа

	места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом.				(myschool.edu.ru)
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке	1		1	ЦОС Моя Школа

	(зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета.				(myschool.edu.ru)
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
15	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
16	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
17	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
18	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
19	Т/б на уроках спорт.играми. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
20	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
21	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче	1		1	ЦОС Моя Школа



	контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.				(myschool.edu. ru)
22	Сдача контр.норматива- поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu. ru)
23	Сдача контр.норматива- наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu. ru)
24	Сдача контр.норматива- подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu. ru)
25	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu. ru)
26	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu. ru)
27	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu. ru)

28	Сдача контр.норматива-прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
29	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от10 до 15м. Уч.игра футбол.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
30	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
31	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
32	Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Уч.игра футбол.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
33	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч.игра футбол.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
34	Спортивный праздник	1		1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	34	

## 4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес- кие работы	
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
6	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
7	Т/б на занятиях спорт. играми.Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения,	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

	передачи, ловли, броска. Учебная эстафета.				
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
15	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
16	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
17	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
18	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
19	Т/б на уроках спорт.играми. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
20	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
21	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

	правой, левой рукой. Учебная эстафета.				
22	Сдача контр.норматива- поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu. ru)
23	Сдача контр.норматива- наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu. ru)
24	Сдача контр.норматива- подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu. ru)
25	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu. ru)
26	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu. ru)
27	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu. ru)
28	Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини-	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu. ru)

	штрафного броска. Учебная эстафета.				
29	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Уч. игра футбол.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
30	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч. игра футбол.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
31	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Уч. игра футбол.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
32	Строевые приемы. Сдача контр. норматива-бег 30 м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Уч. игра футбол.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
33	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12 мин. Уч. игра футбол.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
34	Спортивный праздник	1		1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	34	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

-

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2008
3. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2009
4. Научно-методический журнал “Физическая культура в школе”. – М.: Школьная пресса, 2003-2012
5. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2011
6. Уточкин А., Коваленко Н., Бондаренкова Г. Физическая культура в школе. Поурочные планы. – М.: Учитель, 2005
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897
8. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003г.
9. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. Феникс, 2007г.
10. Лях В.И. Мой друг физкультура. – М.: Просвещение, 2006г.



## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1.ФГИС «Моя Школа»: <https://myschool.edu.ru/>