

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 223  
с углубленным изучением немецкого языка  
Кировского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга)

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол № 1

от 28 августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО

заместитель  
директора по УВР

\_\_\_\_\_ Т.Ю. Бенедиктова

от 28 августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

директор

\_\_\_\_\_ С.В. Лысова  
Приказ № 191-ОД

от 29 августа 2023 г

## Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Слепцов Евгений Константинович,

учитель физической культуры

### **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС начального общего образования);
  - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
  - Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 №858 «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 и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
  - Приказом Министерства образования и науки РФ от 04.07.2022 № 517 «Об утверждении Порядка отбора организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
  - Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- а также Уставом образовательного учреждения от 07.07.2014 №2987-р.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на 66 часов в 1 классе из расчета 2 часа в неделю.

### **Используемый учебно-методический комплекс**

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором – составителем которой являются В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2010г.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

Учебник «Физическая культура 1-4» В.И.Лях издательство Москва, «Просвещение» 2014г.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**УУД (универсальные учебные действия) личностные, предметные, регулятивные по физической культуре**

**Личностные** – включают в себя воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Физическая культура обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности, как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные физические ресурсы, стрессо-устойчивости;
- освоении правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта – формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределение функций и ролей совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра, и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

**Метапредметные** – включает в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной познавательной траектории.

**Предметные** – включает в себя освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразование и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

#### **Виды и формы текущего контроля учащихся:**

- Зачёт:
- Теория и методика физической культуры
- Что включает в раздел физическая культура
- Возникновение Олимпийских игр
- Закаливание
- Нервная система
- Орган зрения
- Орган слуха
- Скелет человека
- Режим дня
- Личная гигиена
- Сдача норм

#### **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ.**

В первом классе исключается система балльного (отметочного) оценивания, допускается только словесная оценка, критериями которой является соответствие или

несоответствие требованиям программы. Успешность освоения учебных программ учащихся 1 классов оценивается следующими уровнями:

| Качество освоения программы | Уровень достижений |
|-----------------------------|--------------------|
| 90-100%                     | высокий            |
| 66-89%                      | повышенный         |
| 50-65%                      | средний            |
| меньше 50%                  | ниже среднего      |

### Содержание учебного предмета, курса

#### Основы знаний о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### Способы самостоятельной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

#### Физическое совершенствование

##### *Гимнастика с основами акробатики*

*Организуящие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”, выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”, размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

*Прикладно-гимнастические упражнения:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазанья поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

##### *Легкая атлетика*

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

*Прыжки:* на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Скандинавская ходьба**

*Организуемые команды и приемы:* строевые упражнения, умение правильно пользоваться спортивным инвентарем, передвижение в строю ступающим шагом с скандинавскими палками, строгое соблюдение техники безопасности во избежание травматизма.

### **Подвижные игры**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Альпинисты»

*На материале легкой атлетики:* «Пятнашки», «К своим флажкам», «Не оступись», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Метко в цель».

*На материале скандинавской ходьбы:* за счет движений в ходьбе с скандинавскими палками формируется правильная осанка, ходьба корректирует искривление позвоночника, оказывает благотворное оздоровительное воздействие на функционирование правильной работы сердечно-сосудистой системы и всех внутренних органов, укрепление иммунной функции организма учащихся.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся первого класса должны:

#### **Иметь представления:**

О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

О способах изменения направления и скорости движения;

О режиме дня и личной гигиене;

О правилах составления комплексов утренней зарядки;

#### **Уметь:**

Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

Играть в подвижные игры;

Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами

Выполнять строевые упражнения.

#### **Демонстрировать уровень физической подготовленности:**

| Контрольные упражнения | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
|------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|                        | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание на низкой |          |         |        |         |         |        |

|                                       |                      |                         |                         |                      |                         |                         |
|---------------------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| перекладине из виса лежа (кол-во раз) | 111-12               | 99-10                   | 77-8                    | 9-10                 | 7-8                     | 5-6                     |
| Прыжок в длину с места (см)           | 118-120              | 115-117                 | 105-114                 | 116-118              | 113-115                 | 115-112                 |
| Наклон вперед не сгибая ног           | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта (с)        | 96,2-6,0             | 16,7-6,3                | 17,2-7,0                | 16,3-6,1             | 6,9-6,5                 | 7,2-7,0                 |
| Бег 1000 м                            | Без учета времени    |                         |                         |                      |                         |                         |

***Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:***

| Контрольные упражнения                           | Мальчики             |                         |                         | Девочки              |                         |                         |
|--------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                                  | Высокий              | Средний                 | Низкий                  | Высокий              | Средний                 | Низкий                  |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) | 14-16                | 8-13                    | 5-7                     | 13-15                | 8-12                    | 5-7                     |
| Прыжок в длину с места (см)                      | 143-150              | 128-142                 | 119-127                 | 136-146              | 118-135                 | 108-117                 |
| Наклон вперед не сгибая ног в коленях            | коснуться лбом колен | коснуться ладонями пола | коснуться пальцами пола | коснуться колен лбом | коснуться ладонями пола | коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта (с)                   | 6.0-5.8              | 6.7-6.1                 | 7.0-6.8                 | 6.2-6.0              | 6.7-6.3                 | 7.0-6.8                 |
| Бег 1000 м                                       | Без учета времени    |                         |                         |                      |                         |                         |
| Плавание                                         | Без учета времени    |                         |                         |                      |                         |                         |

***Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:***

| Контрольные упражнения                           | Мальчики |         |         | Девочки |         |         |
|--------------------------------------------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                                                  | высокий  | средний | низкий  | высокий | средний | низкий  |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) | 5        | 4       | 3       | 12      | 8       | 5       |
| Прыжок в длину с места (см)                      | 150-160  | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |

|                                    |                                                |         |         |         |         |         |
|------------------------------------|------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Бег 30 м с высокого старта (с)     | 5.8-5.6                                        | 6.3-5.9 | 6.6-6.4 | 6.3-6.0 | 6.5-5.9 | 6.8-6.6 |
| Бег 1000 м (мин. с)                | 5.00                                           | 5.30    | 6.00    | 6.00    | 6.30    | 7.00    |
| Скандинавская ходьба 1 км (мин. с) | 8.00                                           | 8.30    | 9.00    | 8.30    | 9.00    | 9.30    |
| Плавание                           | Проплыть 25 м без учета времени любым способом |         |         |         |         |         |

***Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:***

| Контрольные упражнения                           | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
|--------------------------------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|                                                  | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание в висе (кол-во раз)                 |          |         |        |         |         |        |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) | 6        | 4       | 3      | 18      | 15      | 10     |
| Бег 60 м (с)                                     | 10.0     | 10.8    | 11.0   | 10.3    | 11.0    | 11.5   |
| Бег 1000 м (мин. с)                              | 4.30     | 5.00    | 5.30   | 5.00    | 5.40    | 6.30   |
| Скандинавская ходьба 1 км (мин. с)               | 7.00     | 7.30    | 8.00   | 7.30    | 8.00    | 8.30   |

### Учебно-тематический план

| №<br>п/п          | Наименование разделов, тем             | Количество<br>часов | Деятельность уч-ся                                                                                                                                      |
|-------------------|----------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                        | 1 класс             |                                                                                                                                                         |
| Базовая часть     |                                        |                     |                                                                                                                                                         |
| 1.1               | Основы знаний о физической культуре    | В процессе уроков   |                                                                                                                                                         |
| 1.2               | Подвижные игры на основе волейбола     | 13                  | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности                                                                                           |
| 1.3               | Гимнастика с элементами акробатики     | 18                  | Описывают состав и содержание акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений                                          |
| 1.4               | Легкая атлетика                        | 18                  | Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений, силы и выносливости.                                           |
| 1.6               | Скандинавская ходьба                   | 9                   | Применяют передвижение с палками для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость ходьбы по частоте сердечных сокращений |
| Вариативная часть |                                        |                     |                                                                                                                                                         |
| 2.1               | Подвижные игры с элементами баскетбола | 8                   | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.                                                                             |
|                   | Итого:                                 | 66                  |                                                                                                                                                         |

### Учебно-тематический план - 1 класс

| Элементы содержания                                                           | Теоретическая часть                                                                                         | Практическая часть                                                                 | Характеристика деятельности учащихся (УУД)                                                                                                                         | Контроль                          |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Лёгкая атлетика - 22 часа                                                     |                                                                                                             |                                                                                    |                                                                                                                                                                    |                                   |
| Спринтерский бег<br>Эстафетный бег, бег на средние дистанции, метание мяча на | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках, низкий старт, высокий старт, техника бега на короткие | Бег на 30м. бег на 60м, стартовый разгон. Бег по дистанции, финиш. Метание мяча на | <b>Знать:</b> правила поведения и ТБ на уроках. Правила оказания первой помощи. Спринтерские дистанции и дистанции среднего бега, как подобрать разбег в прыжковых | Опрос, учет техники и результатов |

|                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| дальность, прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с разбега.                                                                                                                                                                            | дистанции, техника бега на средние дистанции. Техника прыжков в высоту и в длину с разбега. Подбор разбега при прыжках в высоту и длину. Отталкивание, полет переход через планку. Приземление. История легкой атлетики. | дальность с разбега 3-4 шага, выполнять прыжки в длину и в высоту с разбега 7-10 шагов, предавать эстафетную палочку в стартовом коридоре. Эстафеты с различными заданиями.                                | дисциплинах, фазы прыжковых упражнений, фазы метания. Технику выполнения прыжковых дисциплин. Правила соревнований по легкой атлетике.<br><br><b>Уметь:</b> бежать по дистанции с максимальной скоростью, принимать высокий старт, описывать технику метания и прыжков, выполнять метание мяча на дальность с разбега и прыжки в длину и в высоту                                                                                      |                |
| Подвижные игры (волейбол) -18 часов                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |
| Техника безопасности на уроках. Стойка игрока, передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении, нижняя прямая подача с 3-6 метров. Подвижные игры «летучий мяч» « мяч в кругу», «Пионербол» эстафеты с мячом. | Вводный инструктаж по Тб на уроках. Стойка и передвижение игроков. Техника приема и передачи мяча сверху. Техника выполнения нижней прямой подачи. Расстановка игроков, номера зон. Правила волейбола. История волейбола | Стойка игрока. Передвижение игроков, передачи мяча на месте мяча над собой, в парах, нижняя прямая подача, подвижные игры с волейбольным мячом. Игра в «Пионербол». Игра в волейбол по упрощенным правилам | <b>Знать:</b> историю возникновения и развития волейбола, номера зон, расстановку игроков, правила игры. Технику приема мяча сверху и выполнения передач, технику выполнения нижней подачи.<br><b>Уметь:</b> описать технику приема мяча и технику нижней прямой подачи, выполнять нижнюю прямую подачу. Прием мяча сверху и выполнять передачу. Выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 шагов, играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий, учет. |
| Гимнастика с элементами акробатики – 23 часа                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |
| Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения в висах, упорах, равновесии. Строевые упражнения.                                                                                                                                    | Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. Правила соревнований Приёмы страховки и                                                                                                                   | ОРУ, Упражнения на перекладине, гимнастическом бревне, гимнастической                                                                                                                                      | <b>Знать:</b> технику безопасности на уроках, приёмы страховки и само страховки. Технику выполнения акробатических упражнений. Историю возникновения и развития                                                                                                                                                                                                                                                                        | Текущий, учет. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Различные виды лазаний. Акробатические упражнения. Подвижные игры с гимнастическими снарядами. Гимнастическая полоса препятствий.                                                                                                                                    | самостраховки. Техника выполнения акробатических соединений. Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Влияние гимнастических упражнений на осанку и здоровье.                                                                                | стенке и скамейках. Строевые упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках с помощью рук, мост из положения лежа. Акробатическая комбинация из разученных элементов. ОФП. Подвижные игры с гимнастическими снарядами. Переноска снарядов. Прыжки на скакалке. Полоса препятствий. | гимнастики.<br><b>Уметь:</b> выполнять страховку партнера, упражнения на перекладине, на гимнастическом бревне и гимнастической стенке, акробатические упражнения по отдельности и в комбинации. Выполнять 2-3 кувырка вперед слитно, подбирать разбег при выполнении опорного прыжка. Проходить гимнастическую полосу препятствий. Проводить комплекс ОРУ для группы. Описывать и демонстрировать технику выполнения упражнений. |                |
| Подвижные игры (баскетбол) -18 часов                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка игрока, передвижения игрока, остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением скорости, направления, с разной высотой отскока. Бросок мяча с места, после ведения. После выполнения двух шагов. | ТБ на уроках. Правила игры в баскетбол. История баскетбола. Разметка площадки. Терминология Расстановка игроков. Техника ведения, техника выполнения броска двумя руками от груди и одной рукой. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Техника | Стойка игрока, передвижение игроков. Ведение мяча на месте, в движении. Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении - в парах, в тройках. Отбор мяча. Броски мяча в кольцо с места,                                                                                                  | <b>Знать:</b> историю возникновения баскетбола и развития баскетбола, правила игры в баскетбол. Терминологию баскетбола. Технику ведения и технику выполнения передач мяча, технику выполнения броска в кольцо. Способы отбора мяча.<br><b>Уметь:</b> описывать технику выполнения приемов баскетбола (ведение, бросок, передачи, отбор), демонстрировать элементы                                                                | Текущий, учёт. |

|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Штрафной бросок. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди, от головы на месте и в движении. Отбор мяча. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Игра в мини - баскетбол. | броска после выполнения двух шагов. Техника отбора мяча.                                                                                                                                                 | после ведения, после выполнения двух шагов. Подвижные игры и эстафеты с баскетбольным мячом. Игра в мини - баскетбол. | баскетбола – ведение, бросок, передачи. Анализировать свои действия. Применять терминологию игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |
| Скандинавская ходьба – 18 часов                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |
| Техника безопасности на уроках. Ходьба с палками в разном темпе и за определенное время. Подвижные игры со скандинавскими палками.                                                     | Техника безопасности на уроках. Регулировка высоты палок и увеличение или уменьшение нагрузок. Контроль и самоконтроль. Пульсометрия. Техника ходьбы. Влияние скандинавской ходьбы на здоровье человека. | ОРУ, ходьба со скандинавскими палками в различном темпе. Подвижные игры.                                              | <p><b>Знать:</b> технику безопасности на уроках. Технику ходьбы с палками, регулировку высоты и регулировку нагрузок. Контроль и самоконтроль за физическими нагрузками.</p> <p><b>Уметь:</b> подготавливать палки для ходьбы. Регулировать их для увеличения или уменьшения нагрузки. Описывать и демонстрировать технику ходьбы. Проходить определенную дистанцию. Контролировать свое самочувствие при физических нагрузках.</p> | Текущий, учет |
| ИТОГО                                                                                                                                                                                  | 99 час                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |

**Календарно-тематическое (поурочное) планирование  
1а класс**

| №<br>п/п<br>урока | Тема урока                                                           | Домашнее<br>задание | Контроль                  | Примечание<br>Инвентарь           | Дата<br>проведения урока |      |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------|-----------------------------------|--------------------------|------|
|                   |                                                                      |                     |                           |                                   | план                     | факт |
| 1                 | Инструктаж по ТБ, лёгкая атлетика, бег.<br>Ходьба                    | Комплекс УГГ 1      |                           | Секундомер                        |                          |      |
| 2                 | Игровое занятие. Лёгкая атлетика, ходьба,<br>бег (спринт)            | Комплекс 1          |                           | Секундомер                        |                          |      |
| 3                 | Игровое занятие. Лёгкая атлетика, ходьба,<br>спринтерский бег        | Комплекс 1          | Учет -30м                 | Секундомер                        |                          |      |
| 4                 | Игровое занятие. Лёгкая атлетика,<br>прыжковые и беговые упражнения. | Комплекс 1          |                           | Секундомер, рулетка               |                          |      |
| 5                 | Игровое занятие. Лёгкая атлетика, метание<br>мяча на дальность       | Комплекс 1          |                           | Рулетка, мячи для<br>метания      |                          |      |
| 6                 | Игровое занятие. Лёгкая атлетика, метание<br>мяча на дальность       | Комплекс 1          |                           | Рулетка. Мячи для<br>метания      |                          |      |
| 7                 | Игровое занятие. Лёгкая атлетика, бег на<br>средние дистанции        | Комплекс 1          | Учет – 500м               | Секундомер                        |                          |      |
| 8                 | Игровое занятие. Лёгкая атлетика, бег на<br>средние дистанции        | Комплекс 1          | Учет -1000м               | Секундомер                        |                          |      |
| 9                 | Игровое занятие. Скандинавская ходьба                                | Комплекс 1          |                           | Палки для<br>скандинавской ходьбы |                          |      |
| 10                | Игровое занятие. Скандинавская ходьба                                | Комплекс 1          |                           | Палки для<br>скандинавской ходьбы |                          |      |
| 11                | Игровое занятие. Метание мяча в цель                                 | Комплекс 2          |                           | Мячи для метания                  |                          |      |
| 12                | Игровое занятие. Метание мяча в цель                                 | Комплекс 2          | Учет - техника<br>метания | Мячи для метания                  |                          |      |
| 13                | Игровое занятие. Гимнастика, равновесие,<br>строевые упражнения      | Комплекс 2          |                           | Маты гимнастические,<br>скамейки  |                          |      |
| 14                | Игровое занятие. Гимнастика, равновесие,<br>строевые упражнения      | Комплекс 2          |                           | Маты гимнастические,<br>скамейки  |                          |      |
| 15                | Игровое занятие. Гимнастика, равновесие,<br>строевые упражнения      | Комплекс 2          |                           | Маты гимнастические,<br>скамейки  |                          |      |

|    |                                                      |            |              |                                           |  |  |
|----|------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------------------------------------|--|--|
| 16 | Игровое занятие. Гимнастика, опорный прыжок, лазание | Комплекс 2 |              | Маты гимнастические, козел гимнастический |  |  |
| 17 | Игровое занятие. Гимнастика, опорный прыжок, лазание | Комплекс 2 |              | Маты гимнастические козел гимнастический  |  |  |
| 18 | Игровое занятие. Гимнастика, опорный прыжок, лазание | Комплекс 2 |              | Маты гимнастические козел гимнастический  |  |  |
| 19 | Игровое занятие. Гимнастика, опорный прыжок, лазание | Комплекс 2 | Учет техника | Маты гимнастические козел гимнастический  |  |  |
| 20 | Игровое занятие. Подвижные игры на основе баскетбола | Комплекс 3 |              | Мячи баскетбольные                        |  |  |
| 21 | Игровое занятие. Подвижные игры на основе баскетбола | Комплекс 3 |              | Мячи баскетбольные                        |  |  |
| 22 | Игровое занятие. Подвижные игры на основе баскетбола | Комплекс 3 |              | Мячи баскетбольные                        |  |  |
| 23 | Игровое занятие. Подвижные игры на основе баскетбола | Комплекс 3 |              | Мячи баскетбольные                        |  |  |
| 24 | Игровое занятие. Скандинавская ходьба                | Комплекс 3 |              | Палки для скандинавской ходьбы            |  |  |
| 25 | Игровое занятие. Подвижные игры на основе баскетбола | Комплекс 3 |              | Палки для скандинавской ходьбы            |  |  |
| 26 | Игровое занятие. Подвижные игры на основе баскетбола | Комплекс 3 |              | Мячи баскетбольные                        |  |  |
| 27 | Игровое занятие. Подвижные игры на основе баскетбола | Комплекс 3 |              | Палки для скандинавской ходьбы            |  |  |
| 28 | Игровое занятие. Подвижные игры на основе баскетбола | Комплекс 3 |              | Мячи баскетбольные                        |  |  |
| 29 | Игровое занятие. Скандинавская ходьба                | Комплекс 3 |              | Мячи баскетбольные                        |  |  |
| 30 | Игровое занятие. Скандинавская ходьба                | Комплекс 3 |              | Палки для скандинавской ходьбы            |  |  |
| 31 | Игровое занятие. Скандинавская ходьба                | Комплекс 3 |              | Палки для скандинавской ходьбы            |  |  |
| 32 | Игровое занятие. Скандинавская ходьба                | Комплекс 3 |              | Мячи баскетбольные, волейбольные          |  |  |

|    |                                                  |            |                |                                  |  |  |
|----|--------------------------------------------------|------------|----------------|----------------------------------|--|--|
| 33 | Игровое занятие. Скандинавская ходьба            | Комплекс 3 |                | Палки для скандинавской ходьбы   |  |  |
| 34 | Игровое занятие. Скандинавская ходьба            | Комплекс 3 |                | Палки для скандинавской ходьбы   |  |  |
| 35 | Игровое занятие. Подвижные игры                  | Комплекс 3 |                | Мячи баскетбольные, волейбольные |  |  |
| 36 | Подвижные игры                                   | Комплекс 3 |                | Мячи баскетбольные, волейбольные |  |  |
| 37 | Подвижные игры                                   | Комплекс 3 |                | Мячи баскетбольные, волейбольные |  |  |
| 38 | Подвижные игры                                   | Комплекс 3 |                | Мячи баскетбольные, волейбольные |  |  |
| 39 | Подвижные игры                                   | Комплекс 3 |                | Мячи баскетбольные, волейбольные |  |  |
| 40 | Скандинавская ходьба                             | Комплекс 4 |                | Палки для скандинавской ходьбы   |  |  |
| 41 | Скандинавская ходьба                             | Комплекс 4 |                | Палки для скандинавской ходьбы   |  |  |
| 42 | Лёгкая атлетика, ходьба, спринтерский бег        | Комплекс 4 |                | Секундомер                       |  |  |
| 43 | Лёгкая атлетика, ходьба, спринтерский бег        | Комплекс 4 | Учет -30м      | Секундомер                       |  |  |
| 44 | Лёгкая атлетика, прыжковые и беговые упражнения. | Комплекс 4 |                | Рулетка, скакалки гимнастические |  |  |
| 45 | Лёгкая атлетика, метание мяча на дальность       | Комплекс 4 | Учет – техника | Рулетка, скакалки гимнастические |  |  |
| 46 | Лёгкая атлетика, метание мяча на дальность       | Комплекс 4 |                | Рулетка, мячи для метания        |  |  |
| 47 | Лёгкая атлетика, метание мяча на дальность       | Комплекс 4 |                | Рулетка, мячи для метания        |  |  |
| 48 | Лёгкая атлетика, бег на средние дистанции        | Комплекс 4 | Учет - техника | Секундомер                       |  |  |
| 49 | Лёгкая атлетика, бег на средние дистанции        | Комплекс 4 | Учет -500м     | Секундомер                       |  |  |
| 50 | Лёгкая атлетика, бег на средние дистанции        | Комплекс 4 | Учет – 1000м   | Секундомер                       |  |  |
| 51 | Подвижные игры                                   | Комплекс 4 |                | Мячи футбольные, волейбольные    |  |  |

|    |                                                                   |            |  |                               |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------|------------|--|-------------------------------|--|--|
| 52 | Подвижные игры                                                    | Комплекс 4 |  | Мячи футбольные, волейбольные |  |  |
| 53 | Подвижные игры на основе баскетбола.                              | Комплекс 4 |  | Мячи баскетбольные            |  |  |
| 54 | Подвижные игры на основе баскетбола.                              | Комплекс 4 |  | Мячи баскетбольные            |  |  |
| 55 | Подвижные игры на основе баскетбола.                              | Комплекс 4 |  | Мячи баскетбольные            |  |  |
| 56 | Подвижные игры на основе баскетбола.                              | Комплекс 4 |  | Мячи баскетбольные            |  |  |
| 57 | Подвижные игры на основе баскетбола.                              | Комплекс 4 |  | Мячи баскетбольные            |  |  |
| 58 | Подвижные игры на основе баскетбола.                              | Комплекс 4 |  | Мячи баскетбольные            |  |  |
| 59 | Подвижные игры на основе баскетбола.                              | Комплекс 4 |  | Мячи баскетбольные            |  |  |
| 60 | Подвижные игры на основе баскетбола.                              | Комплекс 4 |  | Мячи баскетбольные            |  |  |
| 61 | Инструктаж по технике безопасности. Бег по пересеченной местности | Комплекс 4 |  | Секундомер                    |  |  |
| 62 | Бег по пересеченной местности.                                    | Комплекс 5 |  | Секундомер                    |  |  |
| 63 | Бег по пересеченной местности.                                    | Комплекс 5 |  | Секундомер                    |  |  |
| 64 | Подвижные игры на основе баскетбола.                              | Комплекс 4 |  | Мячи баскетбольные            |  |  |
| 65 | Подвижные игры на основе баскетбола.                              | Комплекс 4 |  | Мячи баскетбольные            |  |  |
| 66 | Ходьба и бег.                                                     | Комплекс 5 |  | Секундомер                    |  |  |

**Календарно-тематическое (поурочное) планирование  
16 класс**

| №<br>п/п<br>урока | Тема урока                                                        | Домашнее<br>задание | Контроль  | Примечание<br>Инвентарь   | Дата<br>проведения урока |      |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------|---------------------------|--------------------------|------|
|                   |                                                                   |                     |           |                           | план                     | факт |
| 1                 | Инструктаж по ТБ, лёгкая атлетика, бег. Ходьба                    | Комплекс УГГ 1      |           | Секундомер                |                          |      |
| 2                 | Игровое занятие. Лёгкая атлетика, ходьба, бег (спринт)            | Комплекс 1          |           | Секундомер                |                          |      |
| 3                 | Игровое занятие. Лёгкая атлетика, ходьба, спринтерский бег        | Комплекс 1          | Учет -30м | Секундомер                |                          |      |
| 4                 | Игровое занятие. Лёгкая атлетика, прыжковые и беговые упражнения. | Комплекс 1          |           | Секундомер, рулетка       |                          |      |
| 5                 | Игровое занятие. Лёгкая атлетика, метание мяча на дальность       | Комплекс 1          |           | Рулетка, мячи для метания |                          |      |
| 6                 | Игровое занятие. Лёгкая атлетика, метание                         | Комплекс 1          |           | Рулетка. Мячи для         |                          |      |

|    |                                                              |            |                        |                                           |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------|------------|------------------------|-------------------------------------------|--|--|
|    | мяча на дальность                                            |            |                        | метания                                   |  |  |
| 7  | Игровое занятие. Лёгкая атлетика, бег на средние дистанции   | Комплекс 1 | Учет – 500м            | Секундомер                                |  |  |
| 8  | Игровое занятие. Лёгкая атлетика, бег на средние дистанции   | Комплекс 1 | Учет -1000м            | Секундомер                                |  |  |
| 9  | Игровое занятие. Скандинавская ходьба                        | Комплекс 1 |                        | Палки для скандинавской ходьбы            |  |  |
| 10 | Игровое занятие. Скандинавская ходьба                        | Комплекс 1 |                        | Палки для скандинавской ходьбы            |  |  |
| 11 | Игровое занятие. Метание мяча в цель                         | Комплекс 2 |                        | Мячи для метания                          |  |  |
| 12 | Игровое занятие. Метание мяча в цель                         | Комплекс 2 | Учет - техника метания | Мячи для метания                          |  |  |
| 13 | Игровое занятие. Гимнастика, равновесие, строевые упражнения | Комплекс 2 |                        | Маты гимнастические, скамейки             |  |  |
| 14 | Игровое занятие. Гимнастика, равновесие, строевые упражнения | Комплекс 2 |                        | Маты гимнастические, скамейки             |  |  |
| 15 | Игровое занятие. Гимнастика, равновесие, строевые упражнения | Комплекс 2 |                        | Маты гимнастические, скамейки             |  |  |
| 16 | Игровое занятие. Гимнастика, опорный прыжок, лазание         | Комплекс 2 |                        | Маты гимнастические, козел гимнастический |  |  |
| 17 | Игровое занятие. Гимнастика, опорный прыжок, лазание         | Комплекс 2 |                        | Маты гимнастические козел гимнастический  |  |  |
| 18 | Игровое занятие. Гимнастика, опорный прыжок, лазание         | Комплекс 2 |                        | Маты гимнастические козел гимнастический  |  |  |
| 19 | Игровое занятие. Гимнастика, опорный прыжок, лазание         | Комплекс 2 | Учет техника           | Маты гимнастические козел гимнастический  |  |  |
| 20 | Игровое занятие. Подвижные игры на основе баскетбола         | Комплекс 3 |                        | Мячи баскетбольные                        |  |  |
| 21 | Игровое занятие. Подвижные игры на основе баскетбола         | Комплекс 3 |                        | Мячи баскетбольные                        |  |  |
| 22 | Игровое занятие. Подвижные игры на основе баскетбола         | Комплекс 3 |                        | Мячи баскетбольные                        |  |  |
| 23 | Игровое занятие. Подвижные игры на                           | Комплекс 3 |                        | Мячи баскетбольные                        |  |  |

|    |                                                      |            |  |                                  |  |  |
|----|------------------------------------------------------|------------|--|----------------------------------|--|--|
|    | основе баскетбола                                    |            |  |                                  |  |  |
| 24 | Игровое занятие. Скандинавская ходьба                | Комплекс 3 |  | Палки для скандинавской ходьбы   |  |  |
| 25 | Игровое занятие. Подвижные игры на основе баскетбола | Комплекс 3 |  | Палки для скандинавской ходьбы   |  |  |
| 26 | Игровое занятие. Подвижные игры на основе баскетбола | Комплекс 3 |  | Мячи баскетбольные               |  |  |
| 27 | Игровое занятие. Подвижные игры на основе баскетбола | Комплекс 3 |  | Палки для скандинавской ходьбы   |  |  |
| 28 | Игровое занятие. Подвижные игры на основе баскетбола | Комплекс 3 |  | Мячи баскетбольные               |  |  |
| 29 | Игровое занятие. Скандинавская ходьба                | Комплекс 3 |  | Мячи баскетбольные               |  |  |
| 30 | Игровое занятие. Скандинавская ходьба                | Комплекс 3 |  | Палки для скандинавской ходьбы   |  |  |
| 31 | Игровое занятие. Скандинавская ходьба                | Комплекс 3 |  | Палки для скандинавской ходьбы   |  |  |
| 32 | Игровое занятие. Скандинавская ходьба                | Комплекс 3 |  | Мячи баскетбольные, волейбольные |  |  |
| 33 | Игровое занятие. Скандинавская ходьба                | Комплекс 3 |  | Палки для скандинавской ходьбы   |  |  |
| 34 | Игровое занятие. Скандинавская ходьба                | Комплекс 3 |  | Палки для скандинавской ходьбы   |  |  |
| 35 | Игровое занятие. Подвижные игры                      | Комплекс 3 |  | Мячи баскетбольные, волейбольные |  |  |
| 36 | Подвижные игры                                       | Комплекс 3 |  | Мячи баскетбольные, волейбольные |  |  |
| 37 | Подвижные игры                                       | Комплекс 3 |  | Мячи баскетбольные, волейбольные |  |  |
| 38 | Подвижные игры                                       | Комплекс 3 |  | Мячи баскетбольные, волейбольные |  |  |
| 39 | Подвижные игры                                       | Комплекс 3 |  | Мячи баскетбольные, волейбольные |  |  |
| 40 | Скандинавская ходьба                                 | Комплекс 4 |  | Палки для                        |  |  |

|    |                                                                   |            |                |                                  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------|------------|----------------|----------------------------------|--|--|
|    |                                                                   |            |                | скандинавской ходьбы             |  |  |
| 41 | Скандинавская ходьба                                              | Комплекс 4 |                | Палки для скандинавской ходьбы   |  |  |
| 42 | Лёгкая атлетика, ходьба, спринтерский бег                         | Комплекс 4 |                | Секундомер                       |  |  |
| 43 | Лёгкая атлетика, ходьба, спринтерский бег                         | Комплекс 4 | Учет -30м      | Секундомер                       |  |  |
| 44 | Лёгкая атлетика, прыжковые и беговые упражнения.                  | Комплекс 4 |                | Рулетка, скакалки гимнастические |  |  |
| 45 | Лёгкая атлетика, метание мяча на дальность                        | Комплекс 4 | Учет – техника | Рулетка, скакалки гимнастические |  |  |
| 46 | Лёгкая атлетика, метание мяча на дальность                        | Комплекс 4 |                | Рулетка, мячи для метания        |  |  |
| 47 | Лёгкая атлетика, метание мяча на дальность                        | Комплекс 4 |                | Рулетка, мячи для метания        |  |  |
| 48 | Лёгкая атлетика, бег на средние дистанции                         | Комплекс 4 | Учет - техника | Секундомер                       |  |  |
| 49 | Лёгкая атлетика, бег на средние дистанции                         | Комплекс 4 | Учет -500м     | Секундомер                       |  |  |
| 50 | Лёгкая атлетика, бег на средние дистанции                         | Комплекс 4 | Учет – 1000м   | Секундомер                       |  |  |
| 51 | Подвижные игры                                                    | Комплекс 4 |                | Мячи футбольные, волейбольные    |  |  |
| 52 | Подвижные игры                                                    | Комплекс 4 |                | Мячи футбольные, волейбольные    |  |  |
| 53 | Подвижные игры на основе баскетбола.                              | Комплекс 4 |                | Мячи баскетбольные               |  |  |
| 54 | Подвижные игры на основе баскетбола.                              | Комплекс 4 |                | Мячи баскетбольные               |  |  |
| 55 | Подвижные игры на основе баскетбола.                              | Комплекс 4 |                | Мячи баскетбольные               |  |  |
| 56 | Подвижные игры на основе баскетбола.                              | Комплекс 4 |                | Мячи баскетбольные               |  |  |
| 57 | Подвижные игры на основе баскетбола.                              | Комплекс 4 |                | Мячи баскетбольные               |  |  |
| 58 | Подвижные игры на основе баскетбола.                              | Комплекс 4 |                | Мячи баскетбольные               |  |  |
| 59 | Подвижные игры на основе баскетбола.                              | Комплекс 4 |                | Мячи баскетбольные               |  |  |
| 60 | Подвижные игры на основе баскетбола.                              | Комплекс 4 |                | Мячи баскетбольные               |  |  |
| 61 | Инструктаж по технике безопасности. Бег по пересеченной местности | Комплекс 4 |                | Секундомер                       |  |  |
| 62 | Бег по пересеченной местности.                                    | Комплекс 5 |                | Секундомер                       |  |  |
| 63 | Бег по пересеченной местности.                                    | Комплекс 5 |                | Секундомер                       |  |  |
| 64 | Подвижные игры на основе баскетбола.                              | Комплекс 4 |                | Мячи баскетбольные               |  |  |

|    |                                      |            |  |                    |  |  |
|----|--------------------------------------|------------|--|--------------------|--|--|
| 65 | Подвижные игры на основе баскетбола. | Комплекс 4 |  | Мячи баскетбольные |  |  |
| 66 | Ходьба и бег.                        | Комплекс 5 |  | Секундомер         |  |  |