

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Прохладненская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на
заседании методического объединения
Протокол № 1 от 29 августа 2023 г.
Председатель МО

/ Н.П.Салтановская /

Утверждено приказом
№ 59 от 30 августа 2023 г.
Директор школы

/ А.А. Крючкова /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для 1-4 классов
начального общего образования
на 2023-2024 уч.год

Составитель:

Бокшиц Дмитрий Сергеевич,
учитель физической культуры

п. Прохладное
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). (Теория, видеоурок)

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. (Теория. Видеоурок)

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в

разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. (Теория. Видеоурок)

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. (Теория. Видеоурок)

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. Теория. Видеоуроки.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | 1 | |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | | 1 | |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 | | 1 | |
| 1.2 | Осанка человека | 1 | | 1 | |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | | 1 | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | | 14 | |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 1 | | 1 | |
| 2.3 | Легкая атлетика | 9 | | 9 | |

| | | | | | |
|--|--|----|--|----|--|
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 19 | | 19 | |
| 2.5 | | 0 | | | |
| Итого по разделу | | 43 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 18 | | 18 | |
| Итого по разделу | | 18 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | | 66 | |

2 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | 1 | |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 1 | | 1 | |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | | 1 | |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1 | | 1 | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | 1 | 9 | |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 1 | | 1 | |
| 2.3 | Легкая атлетика | 9 | 2 | 7 | |
| 2.4 | Подвижные игры | 28 | | 28 | Поле для свободного ввода |

| | | | | | |
|--|--|----|---|----|--|
| Итого по разделу | | 48 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 16 | | 16 | |
| Итого по разделу | | 16 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 3 | 65 | |

3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | 1 | |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | | 1 | |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | | 1 | |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 1 | | 1 | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | | 1 | |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | 1 | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 1 | 13 | |
| 2.2 | Легкая атлетика | 8 | 2 | 6 | |

| | | | | | |
|--|--|----|---|----|--|
| 2.3 | Лыжная подготовка | 1 | | 1 | |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 1 | | 1 | |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 23 | | 23 | |
| Итого по разделу | | 47 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 15 | | 15 | |
| Итого по разделу | | 15 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 3 | 65 | |

4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | 1 | |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | | 1 | |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1 | | 1 | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | | 1 | |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 | | 1 | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 1 | 13 | |
| 2.2 | Легкая атлетика | 8 | 2 | 6 | |

| | | | | | |
|--|--|----|---|----|--|
| 2.3 | Лыжная подготовка | 1 | | 1 | |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 1 | | 1 | |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 27 | | 27 | |
| Итого по разделу | | 51 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 12 | | 12 | |
| Итого по разделу | | 12 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 3 | 65 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 2 | Режим дня школьника. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 3 | Гигиена человека | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 4 | Осанка человека | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 5 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 6 | Легкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. ОРУ. | 8 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 7 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|---|---|--|---|
| 8 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 9 | Прыжок в длину с места. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 10 | Прыжок в длину с места. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 11 | Прыжок в длину с места. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 12 | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 13 | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 14 | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 15 | Гимнастика с основами акробатики Правила поведения на уроках физической культуры. Т.Б.. | 14 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 16 | Исходные положения в физических упражнениях. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 17 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 18 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 19 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 20 | Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 21 | Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 22 | Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 23 | Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 24 | Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 25 | Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|---|---|--|--|
| 26 | Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 27 | Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 28 | Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 29 | Лыжная подготовка | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 30 | Подвижные и спортивные игры". ОРУ. | 19 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 31 | Подвижные и спортивные игры. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 32 | Подвижные и спортивные игры. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 33 | Подвижные и спортивные игры. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 34 | Подвижные и спортивные игры. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|---|---|--|--|
| 35 | Подвижные и спортивные игры. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 36 | Подвижные и спортивные игры. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 37 | Подвижные и спортивные игры. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 38 | Подвижные и спортивные игры. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 39 | Подвижные и спортивные игры. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 40 | Подвижные и спортивные игры. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 41 | Подвижные и спортивные игры. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 42 | Подвижные и спортивные игры. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 43 | Подвижные и спортивные игры. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 44 | Подвижные и спортивные игры. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 45 | Подвижные и спортивные игры. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 46 | Подвижные и спортивные игры. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 47 | Подвижные и спортивные игры. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 48 | Подвижные и спортивные игры. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 49 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 50 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 51 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 52 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 53 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 54 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 55 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 56 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 57 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 58 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| | нормативным требованиям комплекса ГТО | | | | | наблюдение; |
| 59 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 60 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 61 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 62 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 63 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 64 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|----|--|---|
| | ГТО | | | | | |
| 65 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 66 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 66 | | |

2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 2 | Физическое развитие и его измерение. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 3 | Занятие по укреплению здоровья. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 4 | Индивидуальный комплекс утренней зарядки. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 5 | Лёгкая атлетика Т.Б. Бросок мяча в неподвижную мишень. | 9 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 6 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 7 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 8 | Бег 30 метров. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|---|---|--|--|
| | | | | | | наблюдение; |
| 9 | Бег с низкого старта | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 10 | Челночный бег 3x10 | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 11 | Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 12 | Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 13 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 14 | Гимнастика с основами акробатики Т.Б. | 10 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 15 | Строевые упражнения и команды. ОРУ | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 16 | Строевые упражнения и команды. ОРУ | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 17 | Строевые упражнения и команды. ОРУ | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|---|---|--|---|
| 18 | Упражнения с гимнастической скакалкой. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 19 | Упражнения с гимнастической скакалкой. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 20 | Упражнения с гимнастической скакалкой. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 21 | Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 22 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 23 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 24 | Лыжная подготовка Т.Б. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 25 | Подвижные и спортивные игры". Т.Б. ОРУ. | 28 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 26 | Игры с приемами баскетбола. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|----|----------------------------------|---|---|---|--|---|
| 27 | Игры с приемами баскетбола. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 28 | Игры с приемами баскетбола. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 29 | Игры с приемами баскетбола. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 30 | Игры с приемами баскетбола. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 31 | Игры с приемами баскетбола. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 32 | Игры с приемами баскетбола. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 33 | Игры с приемами баскетбола. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 34 | Игры с приемами баскетбола. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 35 | Игры с приемами баскетбола. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 36 | Игры с приемами баскетбола. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 37 | Игры с приемами баскетбола. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 38 | Игры с приемами баскетбола. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 39 | Подвижные игры с приемами футбола ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 40 | Подвижные игры с приемами футбола ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 41 | Подвижные игры с приемами футбола ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 42 | Подвижные игры с приемами футбола ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 43 | Подвижные игры с приемами футбола ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 44 | Подвижные игры с приемами футбола ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|---|---|--|---|
| 45 | Подвижные игры с приёмами футбола ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 46 | Подвижные игры с приёмами футбола ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 47 | Подвижные игры с приёмами футбола ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 48 | Подвижные игры с приёмами футбола ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 49 | Подвижные игры с приёмами футбола ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 50 | Подвижные игры с приёмами футбола ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 51 | Подвижные игры с приёмами футбола ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 52 | Подвижные игры с приёмами футбола ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 53 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Т.Б. | 16 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 54 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 55 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 56 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 57 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 58 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 59 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 60 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 61 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 62 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|---|
| 63 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 64 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 65 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 66 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 67 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 68 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 3 | 65 | | |

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 2 | Виды физических упражнений используемых на уроках. Измерение пульса на уроках физической культуры. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 3 | Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 4 | Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 5 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 6 | Лёгкая атлетика Т.Б. | 8 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|---|---|--|---|
| 7 | Челночный бег 3x10 метра. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 8 | Бег 30 метров. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 9 | Бег с ускорением на короткую дистанцию. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 10 | ОРУ. Бросок набивного мяча. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 11 | Прыжок в длину с места. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 12 | Прыжок в длину с места. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 13 | Метание теннисного мяча в цель. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 14 | Гимнастика с основами акробатики Т.Б. | 14 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 15 | Строевые команды и упражнения. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 16 | Строевые команды и упражнения. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 17 | Строевые команды и упражнения. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 18 | Передвижения по гимнастической стенке. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 19 | Прыжки через скакалку. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 20 | Прыжки через скакалку. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 21 | Прыжки через скакалку. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 22 | Перекаты вперёд. ОРУ | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 23 | Кувырок вперёд . ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 24 | Кувырок вперёд. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|---|---|--|---|
| 25 | Два кувырка вперёд слитно с фиксацией. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 26 | Два кувырка вперёд отдельно разворот в прыжке «Звёздочка». ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 27 | «Козлик». «Ласточка» два кувырка вперёд с фиксацией отдельно. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 28 | Лыжная подготовка. Т.Б. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 29 | Плавательная подготовка. Т.Б. Правила поведения в бассейне. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 30 | Подвижные и спортивные игры. Т.Б. | 23 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 31 | Ведение мяча по прямой, бросок мяча в кольцо. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 32 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 33 | Бросок мяча в кольцо с применением 2х шагов. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 34 | Бросок мяча в кольцо с применением 2х шагов. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 35 | Бросок мяча в кольцо с применением 2х шагов. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 36 | Взаимодействие 2х игроков. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 37 | Взаимодействие 2х игроков. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 38 | Взаимодействие 2х игроков. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 39 | Повороты на месте, не отрывая опорной ноги с мячом и без мяча. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 40 | Повороты на месте, не отрывая опорной ноги с мячом и без мяча. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 41 | Взаимодействие 3х игроков. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 42 | Взаимодействие 3х игроков. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| 43 | Подвижные игры волейбола. Стойки игроков. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 44 | Нижняя прямая подача мяча. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 45 | Нижняя прямая подача мяча. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 46 | Нижняя прямая подача мяча. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 47 | Приём мяча двумя руками снизу. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 48 | Подвижные игры с приёмами футбола ОРУ. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 49 | Взаимодействие двух игроков. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 50 | Взаимодействие двух игроков. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 51 | Угловой удар по мячу. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|---|---|--|---|
| 52 | Работа вратаря. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 53 | Пенальти. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 54 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Т.Б. | 15 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 55 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 56 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 57 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 58 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 59 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 60 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 61 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 62 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 63 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 64 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 65 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 66 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 67 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|---|
| | ГТО | | | | | |
| 68 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 3 | 65 | | |

4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 2 | Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 3 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 4 | Закаливание организма. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 5 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|----|--|------------|---|---|--|---|
| | | | | | | |
| 6 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетики. Бег с произвольного старта. | 8 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 7 | Бег 30 метров. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 8 | Челночный бег 3x10 м. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 9 | Прыжок в длину с места. ОРУ.ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 10 | ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 11 | Метание малого мяча на дальность. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 12 | Метание малого мяча на дальность. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 13 | Метание малого мяча на дальность. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 14 | Предупреждение травм на занятиях гимнастики с основами акробатики. | 1 4 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| | Обучение опорному прыжку. ОРУ | | | | | наблюдение; |
| 15 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 16 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 17 | Висы и упоры на низкой и высокой перекладине. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 18 | Кувырок вперёд «Звёздочка». | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 19 | Два кувырка слитно с фиксацией, разворот в прыжке «Звёздочка». | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 20 | «Ласточка» два кувырка вперёд отдельно разворот в прыжке «Звёздочка». | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 21 | Стойка на лопатках с согнутыми ногами. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 22 | Стойка на лопатках с прямыми ногами. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 23 | «Мост» из положения лёжа на спине с помощью. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое |

| | | | | | | |
|----|--|-----------|---|---|--|---|
| | | | | | | наблюдение; |
| 24 | «Мост» из положения лёжа на спине с помощью. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 25 | Стойка на голове с согнутыми ногами. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 26 | Стойка на голове с прямыми ногами. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 27 | Подготовка к кувырку назад с помощью. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 28 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 29 | Плавательная подготовка. Т.Б. Правила поведения в бассейне. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 30 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми баскетбол, волейбол, футбол. | 27 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 31 | ТБ. Ведение мяча по прямой, бросок мяча в кольцо. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 32 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 33 | Бросок мяча в кольцо с применением 2х шагов. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 34 | Бросок мяча в кольцо с применением 2х шагов. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 35 | Бросок мяча в кольцо с применением 2х шагов. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 36 | Взаимодействие 2х игроков. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 37 | Взаимодействие 2х игроков. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 38 | Повороты на месте, не отрывая опорной ноги с мячом и без мяча. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 39 | Взаимодействие 3х игроков. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 40 | Постановка заслона. ЗУН. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 41 | Вырывание и выбивание мяча. ЗУН. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 42 | ТБ. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 метров. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 43 | Нижняя прямая подача мяча с 3-6 метров. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 44 | Приём мяча двумя руками снизу | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 45 | Верхняя прямая подача мяча. ЗУН. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 46 | Приём мяча двумя руками верхом над собой. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 47 | Взаимодействие 2х игроков. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 48 | Взаимодействие 3х игроков. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 49 | ТБ. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. ЗУН. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 50 | Удары по мячу различными частями тела. ЗУН. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|----|---|-----------|---|---|--|---|
| 51 | Зона и действия вратаря. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 52 | Взаимодействия 2х игроков. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 53 | Взаимодействия 3х игроков. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 54 | Штрафной, свободный удар по мячу. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 55 | Угловой удар по мячу. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 56 | Взаимодействия 4х игроков. | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 57 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Т.Б. | 12 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 58 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 59 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 60 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 61 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 62 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 63 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 64 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 65 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 66 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| 67 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|---|
| | ГТО | | | | | |
| 68 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Устный опрос; Педагогическое наблюдение; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

