

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство общего и профессионального образования  
Ростовской области  
Администрация Мартыновского района

МБОУ ООШ№ 15 п. Восход

УТВЕРЖДЕНО

Директору

---

Сухорученко Г.И.  
[Номер приказа] от  
«[число]» [месяц] [год] г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4291770)

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 1 – 4 классов начального общего  
образования  
2024-2025 учебный год

Составитель : Афраилов Сайфиддин Зактрович  
учитель физической культуре

**п. Восход 2024**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

- ФЗ -273 «Об образовании в РФ» (статья №28);
- Устава МБОУ-ООШ №15 п. Восход;
- ФГОС НОО (приказ Минпросвещения РФ «287 от 31.05.2021г.);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 22.03.2021 №115;
- Учебного плана МБОУ- ООШ №15 п. Восход;
- Положения «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)»;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ-ООШ №15 п. Восход;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

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.

### **Цель изучения учебного предмета «Физическая культура»**

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 физкультминуток 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.

### **Задачи изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Задачи : укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений,

ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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

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

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

Согласно федеральному образовательному плану на изучение физической культуры в начальной школе выделяется в 1-3 классах 3 часа в неделю, в 4 классе 2 часа в неделю. В соответствии с Уставом МБОУ-ООШ №15 п. Восход, годовым календарным графиком и расписанием уроков на 2024- 2025 уч. год программа составлена на 363 часов в год.

Из них в 1 классе - 98 часов(3 часа в неделю),в 2 классе 101 часов (3 часа в неделю),в 3 классе 99 часов (3 часа в неделю),в 4 классе 66 часов (2 часа в неделю).

### **УМК УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Учебно-методическое обеспечение по предмету включает дидактическое и методическое обеспечение авторской программы, взятой за основу при разработке рабочей программы.

Данные учебно-дидактический и методический комплексы позволяют оптимально организовать изучение программного материала, сохранить интерес к предмету:

- Комплексная программа физического воспитания 1 – 9 классы. М. Просвещение. 2018 г.

-Учебник «Мой друг – физкультура 1-4 класс». М. Просвещение. 2018г.

-учебник «Физическая культура) 1 класс А.П.Матвеев 2023г.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## 2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх,

прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперед, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперед, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперед (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) – шаг вперед с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперед, в сторону, поворот «казак», нога вперед горизонтально. Освоение техники

выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

### **3 КЛАСС**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.



Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

#### **4 КЛАСС**

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

# 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:

### **1) патриотического воспитания:**

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

### **2) гражданского воспитания:**

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

### **3) ценности научного познания:**

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

### **4) формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению

гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

#### **5) экологического воспитания:**

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **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 физкультурминуток 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 предназначению: 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**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

## 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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- 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;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- 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;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- 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;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- 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;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;



- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ.**

**1. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура»** надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

**Оценка «2»** выставляется за непонимание и незнание материала программы.

**2. Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками** (комплексы упражнений в гимнастике, акробатические комбинации, упражнения на брусьях, бревне, тактические и технические приемы в баскетболе, волейболе, футболе и т.д.)

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или

напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

**Оценка «2»** — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

**3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.** Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

**Оценка «5»** - Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;

**Оценка «4»** - Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств;

**Оценка «3»** - Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов;

**Оценка «2»**-Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

#### **4. Уровень физической подготовленности учащегося**

**Оценка «5»**- Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени;

**Оценка «4»**-Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

**Оценка «3»**- Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;

**Оценка «2»**- Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

**Общая оценка успеваемости складывается по видам программ:** по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| Название раздела (темы) курса | Основное содержание  | Основные виды деятельности обучающихся  | Количество часов | Электронный ресурс   |
|-------------------------------|--|---|------------------|--|
| Легкая атлетика               | <p><b>Бег:</b> 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.</p> <p><b>Прыжки:</b> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p>  | <p>Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие</p> <p>Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры</p> <p>Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли</p>  | 12 ч.            | <p>Библиотека ЦОК<br/> <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p> |
| Кроссовая подготовка          | <p>На овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1500метров. На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта». На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.</p> | <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p> <p>Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Выполнять совместную деятельность, распределять роли</p> | 11 ч.            | <p>Библиотека ЦОК<br/> <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p> |
| Гимнастика                    | с Кувырки вперёд и назад в группировке;  | Оказывать бескорыстную помощь своим   | 28 ч.            | Библиотека   |

|   |   |   |              |   |
|---|---|---|--------------|---|
| <p><b>основами акробатики</b></p>                 | <p>кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».</p> | <p>сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p>                                  |              | <p>ЦОК<br/><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p>            |
| <p><b>Подвижные игры на основе баскетбола</b></p> | <p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.</p>  | <p>Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.в диалог</p> | <p>21 ч.</p> | <p>Библиотека ЦОК<br/><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p> |
| <p><b>Кроссовая подготовка</b></p>                | <p>Бег 1500метров.На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта».На</p>  | <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Знать правила подвижной игры.Предупреждение</p>   | <p>10 ч.</p> | <p>Библиотека ЦОК<br/><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p> |

|  |   |  |       |   |
|--|---|--|-------|---|
|  | <p>знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.</p>   | <p>травматизма во время занятий физическими упражнениями<br/>Потребность в общении с учителем<br/>Умение слушать и вступать в диалог<br/>Выполнять совместную деятельность, распределять роли</p>  |       |   |
| <b>Легкая атлетика</b>                     | <p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.<br/>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p> | <p>Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом<br/>Потребность в общении с учителем<br/>Умение слушать и вступать в диалог</p> | 16 ч. | <p>Библиотека<br/>ЦОК<br/><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p> |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |   |  | 98 ч. |   |

## 2 КЛАСС

| Название раздела (темы) курса  | Основное содержание   | Основные виды деятельности обучающихся   | Количество часов | Электронный ресурс   |
|--------------------------------|---|--|------------------|--|
| Легкая атлетика                | <p><b>Бег:</b> 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.</p> <p><b>Прыжки:</b> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p>   | <p>Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие</p> <p>Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры</p> <p>Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли</p>   | 11 ч.            | <p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p> |
| Кроссовая подготовка           | <p>На овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1500метров. На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта».На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.</p> | <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p> <p>Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Выполнять совместную деятельность, распределять роли</p> | 14 ч.            | <p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p> |
| Гимнастика основами акробатики | <p>с Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках</p>  | <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p> <p>Уметь выполнять</p>   | 121 ч.           | <p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a></p>                   |

|   |   |  |                           |  |
|---|---|--|---------------------------|--|
|   | <p>(мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.</p> <p>Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».</p> | <p>равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой</p> <p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Эффективно сотрудничать со сверстниками,</p> <p>оказывать поддержку друг другу.</p>  |                           | <p><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">u/7f411892</a></p>  |
| <p><b>Подвижные игры.</b></p> <p><b>Подвижные игры на основе баскетбола</b></p> | <p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.</p>  | <p>Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать</p> <p>Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.в диалог</p> | <p>17 ч.</p> <p>21 ч.</p> | <p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p> |
| <p><b>Кроссовая подготовка</b></p>  | <p>Бег 1500метров.На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта». На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья</p>   | <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>  | <p>7 ч.</p>               | <p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p> |



|  |   |  |        |  |
|--|---|--|--------|--|
|  | и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.  | Потребность в общении с учителем<br>Умение слушать и вступать в диалог<br>Выполнять совместную деятельность, распределять роли   |        |  |
| <b>Легкая атлетика</b>                     | Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.<br>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. | Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);<br>Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом<br>Потребность в общении с учителем<br>Умение слушать и вступать в диалог | 9 ч.   | Библиотека<br>ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a> |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |   |  | 101 ч. |  |

### 3 КЛАСС

| Название раздела (темы) курса  | Основное содержание   | Основные виды деятельности обучающихся   | Количество часов | Электронный ресурс   |
|--------------------------------|---|--|------------------|--|
| Легкая атлетика                | <p><b>Бег:</b> 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.</p> <p><b>Прыжки:</b> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p>   | <p>Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие</p> <p>Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры</p> <p>Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли</p>   | 11 ч.            | <p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p> |
| Кроссовая подготовка           | <p>На овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1500метров. На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта».На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.</p> | <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p> <p>Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Выполнять совместную деятельность, распределять роли</p> | 14 ч.            | <p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p> |
| Гимнастика основами акробатики | <p>Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках</p>  | <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p> <p>Уметь выполнять</p>   | 17 ч.            | <p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p> |

|  |   |  |                           |  |
|--|---|--|---------------------------|--|
|  | <p>(мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.</p> <p>Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».</p> | <p>равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой</p> <p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Эффективно сотрудничать со сверстниками,</p> <p>оказывать поддержку друг другу.</p>  |                           | <p><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">u/7f411892</a></p>  |
| <p><b>Подвижные игры</b></p> <p><b>Подвижные игры на основе баскетбола</b></p> | <p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.</p>  | <p>Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать</p> <p>Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.в диалог</p> | <p>18 ч.</p> <p>24 ч.</p> | <p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p> |
| <p><b>Кроссовая подготовка</b></p>   | <p>Бег 1500метров.На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта». На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья</p>   | <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>  | <p>7 ч.</p>               | <p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p> |

|  |   |  |       |  |
|--|---|--|-------|--|
|  | и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.  | Потребность в общении с учителем<br>Умение слушать и вступать в диалог<br>Выполнять совместную деятельность, распределять роли   |       |  |
| <b>Легкая атлетика</b>                     | Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.<br>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. | Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);<br>Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом<br>Потребность в общении с учителем<br>Умение слушать и вступать в диалог | 8 ч.  | Библиотека<br>ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a> |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |   |  | 99 ч. |  |

#### 4 КЛАСС

| Название раздела (темы) курса  | Основное содержание   | Основные виды деятельности обучающихся   | Количество часов | Электронный ресурс   |
|--------------------------------|---|--|------------------|--|
| Легкая атлетика                | <p><b>Бег:</b> 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.</p> <p><b>Прыжки:</b> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p>   | <p>Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие</p> <p>Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры</p> <p>Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли</p>   | 8 ч.             | <p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p> |
| Кроссовая подготовка           | <p>На овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1500метров. На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта».На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.</p> | <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p> <p>Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Выполнять совместную деятельность, распределять роли</p> | 8ч.              | <p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p> |
| Гимнастика основами акробатики | <p>с Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках</p>  | <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p> <p>Уметь выполнять</p>   | 13 ч.            | <p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru">https://m.edsoo.ru</a></p>                   |

|  |   |  |                           |  |
|--|---|--|---------------------------|--|
|  | <p>(мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.</p> <p>Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».</p> | <p>равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой</p> <p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Эффективно сотрудничать со сверстниками,</p> <p>оказывать поддержку друг другу.</p>  |                           | <p><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">u/7f411892</a></p>  |
| <p><b>Подвижные игры</b></p> <p><b>Подвижные игры на основе баскетбола</b></p> | <p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.</p>  | <p>Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать</p> <p>Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.в диалог</p> | <p>11 ч.</p> <p>16 ч.</p> | <p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p> |
| <p><b>Кроссовая подготовка</b></p>   | <p>Бег 1500метров.На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта». На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья</p>   | <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>  | <p>7 ч.</p>               | <p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p> |

|  |   |  |       |  |
|--|---|--|-------|--|
|  | и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.  | Потребность в общении с учителем<br>Умение слушать и вступать в диалог<br>Выполнять совместную деятельность, распределять роли   |       |  |
| <b>Легкая атлетика</b>                     | Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.<br>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. | Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);<br>Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом<br>Потребность в общении с учителем<br>Умение слушать и вступать в диалог | 5 ч.  | Библиотека<br>ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a> |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |   |  | 66 ч. |  |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| № п/п                        | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Виды, формы контроля | Дата изучения |
|------------------------------|---|------------------|--------------------|---------------------|----------------------|---------------|
|                              |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                      |               |
| <b>Легкая атлетика 12 ч.</b> |   |                  |                    |                     |                      |               |
| 1                            | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.   | 1                | 0                  | 0                   | Устный опрос;        | 02.09         |
| 2                            | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.                        | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; | 04.09         |
| 3                            | Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м).<br>Подвижная игра «Гуси-лебеди». | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; | 05.09         |
| 4                            | Понятие «короткая дистанция». Бег 30м   | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; | 09.09         |
| 5                            | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.   | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; | 11.09         |
| 6                            | Прыжки на одной ноге, на двух на месте.   | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; | 12.09         |
| 7                            | Прыжки с продвижением вперед. ОРУ.<br>Подвижная игра «Зайцы в огороде».           | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; | 16.09         |
| 8                            | Прыжок в длину с места. ОРУ.  | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; | 18.09         |
| 9                            | Прыжок в длину с места. ОРУ.  | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; | 19.09         |
| 10                           | Метание малого мяча из положения.<br>Подвижные игры.                              | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; | 23.09         |
| 11                           | Метание малого мяча из положения стоя   | 1                | 0                  | 1                   | Практическая         | 25.09         |



|   |   |   |   |   |                      |       |
|---|---|---|---|---|----------------------|-------|
|   | грудью по направлению метания.  |   |   |   | работа;              |       |
| 12  | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению.                    | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 26.09 |
| <b>Кроссовая подготовка часов 11ч</b>             |   |   |   |   |                      |       |
| 13  | Чередование ходьбы и бега ( <i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i> ).                | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 02.10 |
| 14  | Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 03.10 |
| 15  | Равномерный бег. Игры   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 07.10 |
| 16  | ОРУ. Развитие выносливости  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 09.10 |
| 17  | Равномерный бег ( <i>5 мин</i> ). Подвижные игры. ОРУ.                          | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 10.10 |
| 18  | Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег. Игры.                               | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 14.10 |
| 19  | Равномерный бег ( <i>6 мин</i> ). Подвижные игры.                               | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 16.10 |
| 20  | Развитие выносливости. Подвижные игры.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 17.10 |
| 21  | Равномерный бег ( <i>7 мин</i> ). Подвижные игры                                | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 21.10 |
| 22  | Чередование ходьбы и бега ( <i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i> ). Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 23.10 |
| 23  | Равномерный бег ( <i>8 мин</i> ). Игры.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 24.10 |
| <b>Гимнастика с основами акробатики 28 часов.</b> |   |   |   |   |                      |       |

|    |   |   |   |   |                      |       |
|----|---|---|---|---|----------------------|-------|
| 24 | Основная стойка.<br>Построение в колонну по одному.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 06.11 |
| 25 | Группировка.<br>Перекаты в группировке. Игры.         | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 07.11 |
| 26 | Акробатика. Строевые упражнения.                      | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 11.11 |
| 27 | Построение в шеренгу.<br>Группировка.                 | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 13.11 |
| 28 | Основная стойка.<br>Построение в круг.<br>Игры.       | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 14.11 |
| 29 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 18.11 |
| 30 | Перестроение по звеньям. Стойка на носках. ОРУ.       | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 20.11 |
| 31 | Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ.               | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 21.11 |
| 32 | Развитие координационных способностей.                | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 25.11 |
| 33 | Повороты направо, налево. Игры.                       | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 27.11 |
| 34 | Перешагивание через мячи. Игры                        | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 28.11 |
| 35 | Развитие координационных способностей. Игры.          | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 02.12 |
| 36 | ОРУ с обручами.<br>Игры.                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 04.12 |
| 37 | Развитие скоростно-силовых способностей.<br>Игры.     | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 05.12 |

|   |   |   |   |   |                      |       |
|---|---|---|---|---|----------------------|-------|
| 38  | ОРУ. Игры. Эстафеты.                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 09.12 |
| 39  | Развитие скоростно-силовых способностей.          | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 11.12 |
| 40  | ОРУ. Игры. Эстафеты.                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 12.12 |
| 41  | Игры. Эстафеты.                                   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 16.12 |
| 42  | ОРУ. Игры». Эстафеты.                             | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 18.12 |
| 43  | Развитие скоростно-силовых способностей.          | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 19.12 |
| 44  | ОРУ. Игры. Эстафеты.                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 23.12 |
| 45  | ОРУ. Игры.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 25.12 |
| 46  | ОРУ в движении. Игры.                             | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 26.12 |
| 47  | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 28.12 |
| 48  | ОРУ. Игры. Эстафеты.                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 09.01 |
| 49  | ОРУ. Игры. Эстафеты.                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 13.01 |
| 50  | ОРУ в движении.                                   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 15.01 |
| 51  | ОРУ в движении. Игры.                             | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 16.01 |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола 21 часов</b> |   |   |   |   |                      |       |
| 52  | Эстафеты. Игры.                                   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 20.01 |
| 53  | ОРУ. Игры   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 22.01 |
| 54  | Развитие  | 1 | 0 | 1 | Практическая         | 23.01 |

|    |  |   |   |   |                      |       |
|----|--|---|---|---|----------------------|-------|
|    | координационных способностей                           |   |   |   | работа;              |       |
| 55 | Бросок мяча снизу на месте. ОРУ.                       | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 27.01 |
| 56 | Ловля мяча на месте. Игры.                             | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 29.01 |
| 57 | Передача мяча снизу на месте. Игры.                    | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 30.01 |
| 58 | ОРУ. Эстафеты с мячами.                                | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 03.02 |
| 59 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.       | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 05.02 |
| 60 | Эстафеты с мячами. Игры.                               | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 06.02 |
| 61 | Передача мяча снизу на месте. Игры.                    | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 17.02 |
| 62 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 19.02 |
| 63 | ОРУ. Эстафеты с мячами.                                | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 20.02 |
| 64 | Развитие координационных способностей                  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 24.02 |
| 65 | Ловля и передача мяча снизу на месте.                  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 26.02 |
| 66 | Ведение мяча на месте.                                 | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 27.02 |
| 67 | Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.         | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 03.03 |
| 68 | Развитие координационных способностей                  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 05.03 |
| 69 | Бросок мяча снизу.                                     | 1 | 0 | 1 | Практическая         | 06.03 |

|                                   |   |   |   |   |                      |       |
|-----------------------------------|---|---|---|---|----------------------|-------|
|                                   | Игра.   |   |   |   | работа;              |       |
| 70                                | Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра.                                     | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 10.03 |
| 71                                | Бросок мяча снизу на месте в щит. ОРУ. Игра.                                    | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 12.03 |
| 72                                | Развитие координационных способностей   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 13.03 |
| <b>Кроссовая подготовка 10 ч.</b> |   |   |   |   |                      |       |
| 73                                | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 17.03 |
| 74                                | Чередование ходьбы, бега. Подвижные игры.                                       | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 19.03 |
| 75                                | Равномерный бег (4 мин). Игры.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 20.03 |
| 76                                | ОРУ. Развитие выносливости. Игры.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 02.04 |
| 77                                | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега                               | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 03.04 |
| 78                                | ОРУ. Развитие выносливости  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 07.04 |
| 79                                | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега                               | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 09.04 |
| 80                                | ОРУ. Развитие выносливости  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 10.04 |
| 81                                | Равномерный бег (8 мин).  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 14.04 |
| 82                                | Чередование ходьбы, бега. ОРУ.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 16.04 |
| <b>Легкая атлетика 15 ч.</b>      |   |   |   |   |                      |       |
| 83                                | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 17.04 |

|    |   |   |   |   |                      |       |
|----|---|---|---|---|----------------------|-------|
|    | направления, ритма и темпа.   |   |   |   |                      |       |
| 84 | Бег (30 м).ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей                                | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 21.04 |
| 85 | Бег в заданном коридоре. Бег (60м)  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 23.04 |
| 86 | ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 24.04 |
| 87 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 28.04 |
| 88 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 30.04 |
| 89 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 05.05 |
| 90 | ОРУ. Развитие выносливости  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 07.05 |
| 91 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 12.05 |
| 92 | ОРУ. Развитие выносливости.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 14.05 |
| 93 | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 15.05 |
| 94 | ОРУ. Развитие выносливости.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 19.05 |
| 95 | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 21.05 |
| 96 | ОРУ. Развитие выносливости.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 22.05 |

|                                     |   |    |   |    |                      |       |
|-------------------------------------|---|----|---|----|----------------------|-------|
| 97                                  | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега | 1  | 0 | 1  | Практическая работа; | 26.05 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 97 |   | 96 |                      |       |

## 2 КЛАСС

| № п/п                        | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Виды, формы контроля | Дата изучения |
|------------------------------|--|------------------|--------------------|---------------------|----------------------|---------------|
|                              |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                      |               |
| <b>Легкая атлетика 11 ч.</b> |  |                  |                    |                     |                      |               |
| 1                            | Разновидности ходьбы. Инструктаж по ТБ             | 1                | 0                  | 0                   | Устный опрос;        | 02.09         |
| 2                            | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м).      | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; | 04.09         |
| 3                            | ОРУ. Челночный бег.                                | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; | 05.09         |
| 4                            | Развитие скоростных и координационных способностей | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; | 09.09         |
| 5                            | Бег с ускорением (60 м). Игры.                     | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; | 11.09         |
| 6                            | Прыжки. Прыжок с места.                            | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; | 12.09         |
| 7                            | Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ.         | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; | 16.09         |

|                                       |  |   |   |   |                         |       |
|---------------------------------------|--|---|---|---|-------------------------|-------|
| 8                                     | Эстафеты.<br>Челночный бег.                                  | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 18.09 |
| 9                                     | Метание малого<br>мяча. ОРУ.                                 | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 19.09 |
| 10                                    | . Метание набивного<br>мяча. Игры.                           | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 23.09 |
| 11                                    | Метание малого<br>мяча .ОРУ.<br>Эстафеты.                    | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 25.09 |
| <b>Кроссовая подготовка часов 14ч</b> |  |   |   |   |                         |       |
| 12                                    | Равномерный бег (3<br>мин).<br>Чередование ходьбы<br>и бега. | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 26.09 |
| 13                                    | Чередование ходьбы<br>и бега. Игры.                          | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 30.09 |
| 14                                    | Равномерный бег (4<br>мин). ОРУ.                             | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 02.10 |
| 15                                    | ОРУ. Развитие<br>выносливости.                               | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 03.10 |
| 16                                    | Чередование ходьбы<br>и бега. Игры.                          | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 07.10 |
| 17                                    | Преодоление малых<br>препятствий. Игры.                      | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 09.10 |
| 18                                    | Равномерный бег (6<br>мин). Подвижные<br>игры                | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 10.10 |
| 19                                    | Чередование ходьбы<br>и бега. Подвижные<br>игры.             | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 14.10 |
| 20                                    | Равномерный бег (7<br>мин). ОРУ. Игры.                       | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 16.10 |
| 21                                    | Развитие<br>выносливости. Игры                               | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 17.10 |
| 22                                    | Равномерный бег (8<br>мин). ОРУ. Игры.                       | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 21.10 |
| 23                                    | Чередование ходьбы   | 1 | 0 | 1 | Практическая            | 23.10 |



|   |   |   |   |   |                      |       |
|---|---|---|---|---|----------------------|-------|
|   | и бега. Игры.   |   |   |   | работа;              |       |
| 24  | Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Игры.                             | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 24.10 |
| 25  | Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игры.                       | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 06.11 |
| <b>Гимнастика с основами акробатики 21 часов.</b> |   |   |   |   |                      |       |
| 26  | Размыкание и смыкание приставными шагами Инструктаж по ТБ       | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        | 07.11 |
| 27  | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ            | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 11.11 |
| 28  | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ.           | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 13.11 |
| 29  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ.        | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 14.11 |
| 30  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ.        | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 18.11 |
| 31  | Развитие координационных способностей                           | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 20.11 |
| 32  | Вис стоя и лежа. ОРУ.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 21.11 |
| 33  | Развитие силовых способностей                                   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 25.11 |
| 34  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 27.11 |
| 35  | Вис на согнутых руках. Игры.                                    | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 28.11 |
| 36  | Подтягивания в висе. Игры.                                      | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 02.12 |

|                                |  |   |   |   |                      |       |
|--------------------------------|--|---|---|---|----------------------|-------|
| 37                             | Развитие силовых способностей                      | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 04.12 |
| 38                             | ОРУ в движении. Игры.                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 05.12 |
| 39                             | Развитие координационных способностей. Игры.       | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 11.12 |
| 40                             | Лазание.ОРУ. Игры.                                 | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 12.12 |
| 41                             | Перешагивание через набивные мячи. Игры.           | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 16.12 |
| 42                             | Развитие координационных способностей              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 18.12 |
| 43                             | Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 19.12 |
| 44                             | Перешагивание через набивные мячи. Игры            | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 23.12 |
| 45                             | ОРУ в движении. Игры.                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 25.12 |
| 46                             | Перелазание через коня, бревно. Игры               | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 26.12 |
| <b>Подвижные игры 17 часов</b> |  |   |   |   |                      |       |
| 47                             | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 28.12 |
| 48                             | ОРУ.Игры.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 09.01 |
| 49                             | Развитие скоростно-силовых способностей.           | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 13.01 |
| 50                             | ОРУ. Игры. Эстафеты.                               | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 15.01 |
| 51                             | Эстафеты. Подвижные игры.                          | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 16.01 |
| 52                             | Развитие скоростно-                                | 1 | 0 | 1 | Практическая         | 20.01 |

|   |  |   |   |   |                      |       |
|---|--|---|---|---|----------------------|-------|
|   | силовых способностей.                    |   |   |   | работа;              |       |
| 53  | ОРУ. Игры.                               | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 22.01 |
| 54  | Развития скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 23.01 |
| 55  | ОРУ .Игры.                               | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 27.01 |
| 56  | Эстафеты. Игры.                          | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 29.01 |
| 57  | Игры. Эстафеты.                          | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 30.01 |
| 58  | Развитие скоростно-силовых способностей  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 03.02 |
| 59  | ОРУ. Игры.                               | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 05.02 |
| 60  | Эстафеты. Игры.                          | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 06.02 |
| 61  | ОРУ в движении. Игры.                    | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 10.02 |
| 62  | ОРУ в движении. Игры.                    | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 12.02 |
| 63  | Эстафеты. Игры.                          | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 13.02 |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола 21 часов</b> |  |   |   |   |                      |       |
| 64  | Ловля и передача мяча в движении. Игры.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 17.02 |
| 65  | Ведение на месте. Броски в цель.         | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 19.02 |
| 66  | Развитие координационных способностей.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 20.02 |
| 67  | Ловля и передача мяча в движении. Игра.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 24.02 |

|    |   |   |   |   |                      |       |
|----|---|---|---|---|----------------------|-------|
| 68 | Ведение на месте.Броски в цель.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 26.02 |
| 69 | Развитие координационных способностей   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 27.02 |
| 70 | Ловля и передача мяча в движении.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 03.03 |
| 71 | Ведение на месте. Броски в цель   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 05.03 |
| 72 | Развитие координационных способностей   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 06.03 |
| 73 | Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Игра.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 10.03 |
| 74 | Броски в цель ( <i>кольцо</i> ).. Игра «Передача мяча в колоннах».                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 12.03 |
| 75 | Эстафеты. Развитие координационных способностей   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 13.03 |
| 76 | Ловля и передача мяча в движенииИгра  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 17.03 |
| 77 | Развитие координационных способностей. ОРУ.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 19.03 |
| 78 | Броски в цель.Игры.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 20.03 |
| 79 | Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 02.04 |
| 80 | Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 03.04 |
| 81 | Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 07.04 |
| 82 | Развитие  | 1 | 0 | 1 | Практическая         | 09.04 |

|                                      |  |   |   |   |                      |       |
|--------------------------------------|--|---|---|---|----------------------|-------|
|                                      | координационных способностей   |   |   |   | работа;              |       |
| 83                                   | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 10.04 |
| 84                                   | Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Гонка мячей по кругу».          | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 14.04 |
| <b>Кроссовая подготовка часов 7ч</b> |  |   |   |   |                      |       |
| 85                                   | Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега.                   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 16.04 |
| 86                                   | Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Развитие выносливости. Игра                  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 17.04 |
| 87                                   | Равномерный бег (5–6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега                  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 30.04 |
| 88                                   | Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра            | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 21.04 |
| 89                                   | Равномерный бег (7–8 мин).   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 23.04 |
| 90                                   | Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра            | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 24.04 |
| 91                                   | Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега.                   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 28.04 |
| <b>Легкая атлетика 8 часов.</b>      |  |   |   |   |                      |       |
| 92                                   | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с                           | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 30.04 |

|                                     |                                    |     |   |    |                      |       |
|-------------------------------------|------------------------------------|-----|---|----|----------------------|-------|
|                                     | ускорением (30 м).                 |     |   |    |                      |       |
| 93                                  | Челночный бег.                     | 1   | 0 | 1  | Практическая работа; | 05.05 |
| 94                                  | Ходьба с преодолением препятствий. | 1   | 0 | 1  | Практическая работа; | 07.05 |
| 95                                  | ОРУ. Челночный бег.                | 1   | 0 | 1  | Практическая работа; | 12.05 |
| 96                                  | ОРУ. Челночный бег.                | 1   | 0 | 1  | Практическая работа; | 14.05 |
| 97                                  | Прыжки с поворотом на 180°.        | 1   | 0 | 1  | Практическая работа; | 15.05 |
| 98                                  | Бег с ускорением 30м .ОРУ          | 1   | 0 | 1  | Практическая работа; | 19.05 |
| 99                                  | Подвижные игры.                    | 1   | 0 | 1  | Практическая работа; | 21.05 |
| 100                                 | ОРУ. Игра «Команда быстроногих».   | 1   | 0 | 1  | Практическая работа; | 22.05 |
| 101                                 | Подвижные игры.                    | 1   | 0 | 1  | Практическая работа; | 26.05 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                    | 101 |   | 99 |                      |       |

### 3 КЛАСС

| № п/п                        | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Виды, формы контроля | Дата изучения |
|------------------------------|--|------------------|--------------------|---------------------|----------------------|---------------|
|                              |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                      |               |
| <b>Легкая атлетика 11 ч.</b> |  |                  |                    |                     |                      |               |
| 1                            | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Инструктаж по ТБ | 1                | 0                  | 0                   | Устный опрос;        | 03.09         |
| 2                            | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м).             | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; | 04.09         |
| 3                            | Развитие скоростных способностей.  | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; | 05.09         |
| 4                            | . Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра.   | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; | 10.09         |
| 5                            | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей.                       | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; | 11.09         |
| 6                            | Прыжок в длину с разбега. Игра.  | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; | 12.09         |
| 7                            | Прыжок в длину с места. Игра.  | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; | 17.09         |
| 8                            | Развитие скоростно-силовых качеств.  | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; | 18.09         |
| 9                            | Метание малого мяча с места на дальность. Метание                                    | 1                | 0                  | 1                   | Практическая работа; | 19.09         |

|                                 |   |   |   |   |                      |       |
|---------------------------------|---|---|---|---|----------------------|-------|
|                                 | в цель с 4–5 м. Игра  |   |   |   |                      |       |
| 10                              | «Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 24.09 |
| 11                              | Метание малого мяча с места на заданное расстояние.. Игра.          | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 25.09 |
| <b>Кроссовая подготовка 14ч</b> |   |   |   |   |                      |       |
| 12                              | Бег (4 мин).<br>Чередование бега и ходьбы.Игра                      | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 26.09 |
| 13                              | Развитие выносливости.<br>Измерение роста, веса, силы               | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 01.10 |
| 14                              | Бег (5 мин)..<br>Чередование бега и ходьбы.Игра                     | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 02.10 |
| 15                              | Чередование бега и ходьбы.Игра<br>.Развитие выносливости.           | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 03.10 |
| 16                              | Развитие выносливости.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 08.10 |
| 17                              | Бег 6 мин.Игра.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 09.10 |
| 18                              | Бег (7 мин).<br>Преодоление препятствий. Игра.                      | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 10.10 |
| 19                              | Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра         | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 15.10 |
| 20                              | Бег (8 мин).<br>Чередование бега и ходьбы.Игра                      | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 16.10 |
| 21                              | Бег (8 мин).  | 1 | 0 | 1 | Практическая         | 17.10 |



|   |  |   |   |   |                      |       |
|---|--|---|---|---|----------------------|-------|
|   | Преодоление препятствий.   |   |   |   | работа;              |       |
| 22  | Чередование бега и ходьбы. Игры  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 22.10 |
| 23  | Развитие выносливости.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 23.10 |
| 24  | Бег (9 мин).<br>Чередование бега и ходьбы.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 24.10 |
| 25  | Кросс (1 км).<br>Развитие выносливости.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 06.11 |
| <b>Гимнастика с основами акробатики 17 часов.</b> |  |   |   |   |                      |       |
| 26  | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Инструктаж по ТБ | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        | 07.11 |
| 27  | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках.                     | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 12.11 |
| 28  | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».                  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 13.11 |
| 29  | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 14.11 |
| 30  | Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 19.11 |
| 31  | Развитие координационных   | 1 | 0 | 1 | Практическая         | 20.11 |

|                                |   |   |   |   |                      |       |
|--------------------------------|---|---|---|---|----------------------|-------|
|                                | способностей  |   |   |   | работа;              |       |
| 32                             | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга     | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 21.11 |
| 33                             | Висстоя и лежа.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 26.11 |
| 34                             | . Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися.                         | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 27.11 |
| 35                             | Развитие силовых способностей   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 28.11 |
| 36                             | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися.          | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 03.12 |
| 37                             | ОРУ с предметами.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 04.12 |
| 38                             | ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну.                             | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 05.12 |
| 39                             | Развития силовых способностей.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 10.12 |
| 40                             | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 11.12 |
| 41                             | Развитие координационных способностей                                 | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 12.12 |
| 42                             | ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 17.12 |
| <b>Подвижные игры 18 часов</b> |   |   |   |   |                      |       |
| 43                             | ОРУ с обручами. Игры.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 18.12 |
| 44                             | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                     | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 19.12 |

|    |  |   |   |   |                         |       |
|----|--|---|---|---|-------------------------|-------|
| 45 | ОРУ в движении.<br>Игры.   | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 24.12 |
| 46 | Эстафеты с мячами.<br>Развитие скоростно-<br>силовых<br>способностей | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 25.12 |
| 47 | Развитие скоростно-<br>силовых<br>способностей.                      | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 26.12 |
| 48 | ОРУ. Игры.   | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 09.01 |
| 49 | Развитие скоростно-<br>силовых<br>способностей                       | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 14.01 |
| 50 | ОРУ. Игры  | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 15.01 |
| 51 | Эстафеты с<br>гимнастическими<br>палками                             | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 16.01 |
| 52 | Развитие скоростно-<br>силовых<br>способностей                       | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 21.01 |
| 53 | ОРУ. Игры.   | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 22.01 |
| 54 | Эстафеты   | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 23.01 |
| 55 | ОРУ.<br>Игры.Эстафеты.   | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 28.01 |
| 56 | Развитие скоростно-<br>силовых<br>способностей                       | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 29.01 |
| 57 | ОРУ.<br>Игры.Эстафеты.   | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 30.01 |
| 58 | Развитие скоростно-<br>силовых<br>способностей                       | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 04.02 |
| 59 | ОРУ.» Эстафеты.  | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 05.02 |
| 60 | Развитие скоростно-<br>силовых                                       | 1 | 0 | 1 | Практическая<br>работа; | 6.02  |

|   |  |   |   |   |                      |       |
|---|--|---|---|---|----------------------|-------|
|   | способностей                                       |   |   |   |                      |       |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола 24 часов</b> |  |   |   |   |                      |       |
| 61  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 11.02 |
| 62  | Развитие координационных способностей              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 12.02 |
| 63  | Ловля и передача мяча в движении. Игра.            | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 13.02 |
| 64  | Ведение на месте правой. Игра.                     | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 18.02 |
| 65  | . Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».        | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 19.02 |
| 66  | Развитие координационных способностей              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 20.02 |
| 67  | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.    | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 25.02 |
| 68  | Бросок двумя руками от груди.                      | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 26.02 |
| 69  | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.    | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 27.02 |
| 70  | Ловля и передача мяча на месте в квадратах         | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 04.03 |
| 71  | Бросок двумя руками от груди.                      | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 05.03 |
| 72  | Развития координационных способностей.             | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 06.03 |
| 73  | Ведение мяча с изменением направления.             | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 11.03 |
| 74  | Бросок двумя руками от груди. ОРУ.                 | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 12.03 |
| 75  | Ловля и передача мяча на месте в                   | 1 | 0 | 1 | Практическая         | 13.03 |

|                                      |  |   |   |   |                      |       |
|--------------------------------------|--|---|---|---|----------------------|-------|
|                                      | круге.   |   |   |   | работа;              |       |
| 76                                   | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра .  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 18.03 |
| 77                                   | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 19.03 |
| 78                                   | Бросок двумя руками от груди. ОРУ  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 20.03 |
| 79                                   | Развитие координационных способностей  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 02.04 |
| 80                                   | Ловля и передача мяча в движении в квадратах.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 03.04 |
| 81                                   | Ведение мяча с изменением направления.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 08.04 |
| 82                                   | Ведение мяча с изменением скорости. Игра.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 09.04 |
| 83                                   | Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.                                     | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 10.04 |
| 84                                   | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра.             | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 15.04 |
| <b>Кроссовая подготовка часов 7ч</b> |  |   |   |   |                      |       |
| 85                                   | Бег (4 мин)..<br>Чередование бега и ходьбы. Инструктаж по ТБ                             | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 16.04 |
| 86                                   | Бег (5 мин).<br>Преодоление препятствий.<br>Чередование бега и ходьбы                    | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 17.04 |
| 87                                   | Бег (5 мин).   | 1 | 0 | 1 | Практическая         | 22.04 |

|  |   |    |   |    |                      |       |
|--|---|----|---|----|----------------------|-------|
|  | Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м).  |    |   |    | работа;              |       |
| 88   | Бег (6 мин).<br>Чередование бега и ходьбы Игра.   | 1  | 0 | 1  | Практическая работа; | 23.04 |
| 89   | Бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы). Игра.  | 1  | 0 | 1  | Практическая работа; | 24.04 |
| 90   | Бег (8 мин).<br>Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с выручкой» | 1  | 0 | 1  | Практическая работа; | 29.04 |
| 91   | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди».   | 1  | 0 | 1  | Практическая работа; | 30.04 |
| <b>Легкая атлетика – 9 часов.</b>          |   |    |   |    |                      |       |
| 92   | Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).  | 1  | 0 | 1  | Практическая работа; | 06.05 |
| 93   | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета  | 1  | 0 | 1  | Практическая работа; | 07.05 |
| 94   | Развитие скоростных способностей  | 1  | 0 | 1  | Практическая работа; | 13.05 |
| 95   | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.   | 1  | 0 | 1  | Практическая работа; | 14.05 |
| 96   | Развитие скоростно-силовых качеств  | 1  | 0 | 1  | Практическая работа; | 15.05 |
| 97   | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.   | 1  | 0 | 1  | Практическая работа; | 20.05 |
| 98   | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.   | 1  | 0 | 1  | Практическая работа; | 21.05 |
| 99   | Развитие скоростно-силовых качеств  | 1  | 0 | 1  | Практическая работа; | 22.05 |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |   | 99 |   | 97 |                      |       |

#### 4 КЛАСС

| №<br>п/<br>п                        | Тема урока  | Количество часов |                       |                        | Виды, формы<br>контроля | Дата<br>изучения |
|-------------------------------------|---|------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|------------------|
|                                     |   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                         |                  |
| <b>Легкая атлетика 8 ч.</b>         |   |                  |                       |                        |                         |                  |
| 1                                   | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Инструктаж по ТБ | 1                | 0                     | 0                      | Устный опрос;           | 03.09            |
| 2                                   | Бег с заданным темпом и скоростью. Игра.                    | 1                | 0                     | 1                      | Практическая работа;    | 04.09            |
| 3                                   | Развитие скоростных способностей. Игры                      | 1                | 0                     | 1                      | Практическая работа;    | 10.09            |
| 4                                   | Бег на результат (30, 60 м). Игра                           | 1                | 0                     | 1                      | Практическая работа;    | 11.09            |
| 5                                   | Прыжок в длину. Игры.                                       | 1                | 0                     | 1                      | Практическая работа;    | 17.09            |
| 6                                   | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игры.                | 1                | 0                     | 1                      | Практическая работа;    | 18.09            |
| 7                                   | Метание мяча. Игры.   | 1                | 0                     | 1                      | Практическая работа;    | 24.09            |
| 8                                   | Бросок теннисного мяча на дальность. Игры.                  | 1                | 0                     | 1                      | Практическая работа;    | 25.09            |
| <b>Кроссовая подготовка 8 часов</b> |   |                  |                       |                        |                         |                  |
| 9                                   | Развитие выносливости. Игры.                                | 1                | 0                     | 1                      | Практическая работа;    | 01.10            |
| 10                                  | Чередование бега и ходьбы. Игры.                            | 1                | 0                     | 1                      | Практическая работа;    | 02.10            |
| 11                                  | Чередование бега и  | 1                | 0                     | 1                      | Практическая            | 08.10            |

|   |   |   |   |   |                      |       |
|---|---|---|---|---|----------------------|-------|
|   | ходьбы. Игры.   |   |   |   | работа;              |       |
| 12  | Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы. Игры.     | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 09.10 |
| 13  | Равномерный бег (9 мин).ОРУ. Игры.                            | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 15.10 |
| 14  | Развитие выносливости. Игры.                                  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 16.10 |
| 15  | Равномерный бег (9 мин). Игры.                                | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 22.10 |
| 16  | Чередование бега и ходьбы. Игры.                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 23.10 |
| <b>Гимнастика с основами акробатики 13 часов.</b> |   |   |   |   |                      |       |
| 17  | Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ             | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        | 06.11 |
| 18  | ОРУ. Кувырок вперёд, назад. Выполнение команды: «становись!»  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 12.11 |
| 19  | ОРУ. Мост. Игры.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 13.11 |
| 20  | Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине           | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 19.11 |
| 21  | Перекаты и группировки с последующей опорой руками за голову. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 20.11 |
| 22  | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.          | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 26.11 |
| 23  | Построение в две шеренги. Перестроение. Игры.                 | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 27.11 |



|                                |  |   |   |   |                      |       |
|--------------------------------|--|---|---|---|----------------------|-------|
| 24                             | Развития силовых качеств. Игры.                      | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 03.12 |
| 25                             | ОРУ с мячами. Игры.                                  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 04.12 |
| 26                             | Развитие скоростно-силовых качеств. Игры.            | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 10.12 |
| 27                             | ОРУ. Игры.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 11.12 |
| 28                             | Опорный прыжок.                                      | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 17.12 |
| 29                             | Развитие скоростно-силовых качеств. Игры.            | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 18.12 |
| <b>Подвижные игры 11 часов</b> |  |   |   |   |                      |       |
| 30                             | ОРУ. Игры. Эстафеты.                                 | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 24.12 |
| 31                             | ОРУ. Эстафеты с обручами. Игры.                      | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 25.12 |
| 32                             | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты . игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 14.01 |
| 33                             | Игры. Эстафеты.                                      | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 15.01 |
| 34                             | Развитие скоростно-силовых качеств                   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 21.01 |
| 35                             | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств         | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 22.01 |
| 36                             | ОРУ. Игры  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 28.01 |
| 37                             | ОРУ. Игры.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 29.01 |
| 38                             | ОРУ. Эстафеты с мячами.                              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 04.02 |

|   |  |   |   |   |                      |       |
|---|--|---|---|---|----------------------|-------|
| 39  | ОРУ. Игры.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 05.02 |
| 40  | ОРУ. Эстафеты с предметами.                                | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 11.02 |
| <b>Подвижные игры на основе баскетбола 16 часов</b> |  |   |   |   |                      |       |
| 41  | Развитие координационных способностей. Игры.               | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 12.02 |
| 42  | Ведение мяча на месте. Игры.                               | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 18.02 |
| 43  | Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игры.             | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 19.02 |
| 44  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 25.02 |
| 45  | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игры.                  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 26.02 |
| 46  | Развития координационных способностей. Игры.               | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 04.03 |
| 47  | ОРУ. Игры. Эстафеты.                                       | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 05.03 |
| 48  | Ведение мяча правой и левой рукой. Игра                    | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 11.03 |
| 49  | Развитие координационных способностей. Игры.               | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 12.03 |
| 50  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.                | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 18.03 |
| 52  | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Игры.               | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 19.03 |
| 52  | Броски мяча в кольцо двумя руками                          | 1 | 0 | 1 | Практическая         | 02.04 |

|                                     |  |   |   |   |                      |       |
|-------------------------------------|--|---|---|---|----------------------|-------|
|                                     | от груди. Игры.  |   |   |   | работа;              |       |
| 53                                  | Развитие координационных способностей. Игры.                           | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 08.04 |
| 54                                  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игры.                      | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 09.04 |
| 55                                  | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра.                           | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 15.04 |
| 56                                  | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.      | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 16.04 |
| <b>Кроссовая подготовка 7 часов</b> |  |   |   |   |                      |       |
| 57                                  | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра               | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 22.04 |
| 58                                  | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы. Игры.              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 23.04 |
| 59                                  | Развитие выносливости. Игры.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 29.04 |
| 60                                  | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы. Игры.              | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 30.04 |
| 61                                  | Развитие выносливости. Игры.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 06.05 |
| 62                                  | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы. Игры.             | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 07.05 |
| 63                                  | Кросс (1 км). Игры.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 13.05 |
| <b>Легкая атлетика 5 часов.</b>     |  |   |   |   |                      |       |
| 64                                  | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | 14.05 |

|                                     |  |    |   |    |                      |       |
|-------------------------------------|--|----|---|----|----------------------|-------|
| 65                                  | Развитие скоростных способностей                               | 1  | 0 | 1  | Практическая работа; | 20.05 |
| 66                                  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. | 1  | 0 | 1  | Практическая работа; | 21.05 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 66 |   | 64 |                      |       |

**Лист внесения изменений**

| <b>№ п/п<br/>урока</b> | <b>Дата по<br/>плану</b> | <b>Дата по<br/>факту</b> | <b>Тема</b> | <b>Способ<br/>корректировки</b> | <b>Реквизиты<br/>документа,<br/>которым<br/>закреплено<br/>изменение</b> |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|---------------------------------|--|
|                        |                          |                          |             |                                 |  |
|                        |                          |                          |             |                                 |  |
|                        |                          |                          |             |                                 |  |
|                        |                          |                          |             |                                 |  |
|                        |                          |                          |             |                                 |  |
|                        |                          |                          |             |                                 |  |
|                        |                          |                          |             |                                 |  |
|                        |                          |                          |             |                                 |  |
|                        |                          |                          |             |                                 |  |
|                        |                          |                          |             |                                 |  |
|                        |                          |                          |             |                                 |  |
|                        |                          |                          |             |                                 |  |
|                        |                          |                          |             |                                 |  |
|                        |                          |                          |             |                                 |  |
|                        |                          |                          |             |                                 |  |
|                        |                          |                          |             |                                 |  |
|                        |                          |                          |             |                                 |  |
|                        |                          |                          |             |                                 |  |
|                        |                          |                          |             |                                 |  |

**«Рассмотрено»**  
**Руководитель МО**  
\_\_\_\_\_ **Л.И.Сокиркина**  
**Протокол № 1 от \_\_\_\_\_**  
**« 26» 08 2024г.**

**«Согласовано»**  
**Заместитель директора по УВР МБОУ –**  
**ООШ №15 п. Восход**  
\_\_\_\_\_ **А.А.Булыгина**  
**« 26» 08 \_\_\_\_\_ 2024г.**