

**МБОУ ЦО № 49**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ ЦО № 49

Плошкина Оксана  
Евгеньевна  
Приказ № 43-16-а от 31 дек.23

Принято на заседании  
педагогического совета

Протокол №1 от 28.02.2023

Экспертиза пройдена

Руководитель МО  
гуманитарного цикла

Василенко Наталья Вячеславовна  
Протокол № 1 от 28.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2852472)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

## 1 КЛАСС

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

## 2 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультурминутки для занятий в домашних условиях.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

### **3 КЛАСС**

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

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

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

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

#### **4 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

### Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

#### *регулятивные УУД:*

- 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.

### **Предметные результаты**

#### **1 КЛАСС**

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

- 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 втором классе** обучающийся научится:

- 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, перекатыванию;
- 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 **третьем классе** обучающийся научится:

- 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 противходом 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 **четвёртом классе** обучающийся научится:

— 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 учащегося);

— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
**1 КЛАСС**

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	<b>Что понимается под физической культурой</b>	1	0	0	<a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	<b>Режим дня школьника</b>	1	0	0	<a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1			<a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a>
3.2	<b>Осанка человека</b>	1			<a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a>
3.3	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1			<a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1	<i>Модуль "Легкая атлетика".</i>	16			
4.6	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>	15			
4.8	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i>	12			

4.1 1	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Баскетбол</b>	16			
5.1 .	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	11			
Итого по разделу					
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>			

## 2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			<a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a>
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1			<a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	Физическое развитие и физические качества	1			
2.3.	Сила как физическое качество	1			
2.4.	Быстрота как физическое качество	1			
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1			
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	Модуль "Легкая атлетика".	13			
4.7.	Модуль " Гимнастика с основами акробатики ".	14			
4.1 1.	Модуль "Лыжная подготовка".	14			
4.1 7.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол	12			
5.1.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	9			
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

## 3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>Физическая культура у древних народов</b>	1	0	0	<a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	1			<a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a>

2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	1			<a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a>
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	1			<a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Закаливание организма</b>				<a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<i>Модуль "Легкая атлетика".</i>	18			
4.8.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>	15			
4.1 1.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i>	16			
4.1 5.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол</i>	14			
Итого по разделу		63			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68			

## 4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	1			<a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a>
1.2.	<b>Современные Олимпийские игры и выдающиеся спортсмены</b>	1			<a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	1			<a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a>
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	1			<a href="https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977">https://mob-edu.com/?ysclid=146p120gzj35166977</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<i>Модуль "Легкая атлетика".</i>	18			
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>	15			



4.1 0.	Модуль "Лыжная подготовка".	15			
4.1 5.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Баскетбол</b>	16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			



# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Что понимается под физической культурой.	1	0	0	Устный опрос
2.	Режим дня школьника.	1	0	0	Устный опрос
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	Устный опрос
4.	Осанка человека	1	0	0	Устный опрос
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	Устный опрос
6.	Т/Б на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения: расчет на первый-второй, «смирно»! Комплекс ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места. <i>Различные варианты салок.</i>	1	0	0	Устный опрос
7.	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренге в две. Комплекс ОРУ. Закрепление техники прыжка в длину с места, обучение технике метания малого мяча в вертикальную цель.	1	0	0	Устный опрос
8.	Комплекс ОРУ. Обучение высокого старта с последующим ускорением. Совершенствование техники прыжка в длину с места, закрепление технике метания малого мяча в вертикальную цель. <i>Игра: «Класс, смирно»!</i>	1	0	0	Устный опрос
9.	Комплекс ОРУ. Закрепление высокого старта, учет техники прыжка в длину с места, совершенствование техники метания малого мяча в вертикальную цель. <i>Игра: «К своим флажкам»!</i>	1	0	0	Устный опрос
10.	Разучивание комплекса ФУ для утр. зарядки. Совершенствование техники метания мяча в цель 3-4 м, совершенствование техники	1	0	0	Устный опрос

	высокого старта с последующим ускорением. Игра: «Зайцы в огороде».				
11.	Разучивание комплекса ФУ для утр. физкультминуток. Учет техники метания малого мяча в вертикальную цель, учет техники высокого старта с последующим ускорением. Игра: «Запрещенное движение».	1	0	0	Устный опрос
12.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорениями. ОРУ. Медленный бег до 4 мин. Игра: «Запрещенное движение».	1	0	0	Устный опрос
13.	Прыжковые и беговые упражнения, прыжками с ускорениями. ОРУ. Медленный бег до 4 мин. Игра: «Запрещенное движение».	1	0	0	Устный опрос
14.	Строевые упражнения. ОРУ. Совершенствование техники ходьбы и ее разновидность, бег и его разновидность. Тестирование бег 30 м. Игра: «К своим флажкам»!	1	0	0	Устный опрос
15.	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба и ее разновидность, бег и его разновидность. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Игра: «Попрыгунчики – Воробушки»!	1	0	0	Устный опрос
16.	Т/Б на уроках по баскетболу. Специальные передвижения без мяча. Игра: «Запрещенное движение».	1	0	0	Устный опрос
17.	ОРУ. Разучивание ведения мяча на месте. Игра: «К своим флажкам»!	1	0	0	Устный опрос
18.	ОРУ. Закрепление ведения мяча на месте. Игра: «К своим флажкам»!	1	0	0	Устный опрос
19.	ОРУ. Совершенствование ведения мяча на месте. Игра: «Попрыгунчики – Воробушки»!	1	0	0	Устный опрос
20.	ОРУ. Ведение мяча на месте, обучение ловли и передача мяча в парах. Игра: «К своим	1	0	0	Устный опрос

	флажкам»!				
21.	ОРУ. Учет ведения мяча на месте, закрепление ловли и передача мяча в парах. Игра: «К своим флажкам»!	1	0	0	Устный опрос
22.	ОРУ. Учет ведения мяча на месте, совершенствование ловли и передача мяча в парах. Игра: «К своим флажкам»!	1	0	0	Устный опрос
23.	ОРУ. Обучение ловли и передачи мяча в движении. Игра: «У ребят порядок строгий»!	1	0	0	Устный опрос
24.	Т/Б на уроках по гимнастики. Строевые упражнения: перестроение в круг и несколько кругов. Обучение положению «упор присев», «группировка». Упражнения на формирование осанки. Эстафеты с предметами.	1	0	0	Устный опрос
25.	Строевые упражнения. Закрепление положения «упор присев», «группировка». Обучение перекатам вперед и назад в группировке. Лазанье на гимнастической стенке. Игра: «Вызов номеров».	1	0	0	Устный опрос
26.	Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Закрепление перекатов вперед и назад в группировке. Перелезание через бревно и ходьба по рейке гимнастической скамейке.	1	0	0	Устный опрос
27.	Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Совершенствование перекатов вперед и назад в группировке. Перелезание через бревно и ходьба по рейке гимнастической скамейке.	1	0	0	Устный опрос

28.	Строевые упражнения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Совершенствование перекатов вперед и назад в группировке. Перелезание через бревно и ходьба по рейке гимнастической скамейке.	1	0	0	Устный опрос
29.	Строевые упражнения. ОРУ. Обучение технике стойки на носках на гимнастической скамейке. Ходьба с перешагиванием мячей на скамейке. Совершенствование техники «упор присев», «группировка».	1	0	0	Устный опрос
30.	Строевые упражнения. ОРУ. Закрепление техники стойки на носках на гимнастической скамейке, ходьба с перешагиванием мячей на скамейке. Учет техники «упор присев», «группировка».	1	0	0	Устный опрос
31.	Строевые упражнения. ОРУ. Совершенствование техники стойки на носках на гимнастической скамейке, ходьба с перешагиванием мячей на скамейке. Учет техники «упор присев», «группировка».	1	0	0	Устный опрос
32.	Строевые упражнения. ОРУ. Обучение лазанью по наклонной скамейке. Учет техники стойки на носках на гимнастической скамейке. Игра: «Великаны, карлики».		0	0	Устный опрос
33.	Строевые упражнения. ОРУ. Закрепление лазанья по наклонной скамейке. Учет техники стойки на носках на гимнастической скамейке. Игра: «Великаны, карлики».	1	0	0	Устный опрос
34.	Строевые упражнения. ОРУ. Обучение перекатов на спину, лежа на животе. Учет лазанья по наклонной скамейке. Перелезание через стопку матов. Игра: «Великаны, карлики».	1	0	0	Устный опрос
35.	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Закрепление перекатов на спину, лежа на животе.	1	0	0	Устный опрос

	Обучение висов на рейке гимнастической стенке, перекладине. Эстафеты с предметами.				
36.	Строевые упражнения. ОРУ. Обучение технике упор прогнувшись на скамейке. Учет перекатов на спину, лежа на животе. Эстафеты с предметами.	1	0	0	Устный опрос
37.	Строевые упражнения. ОРУ. Учет техники упор прогнувшись на скамейке. Эстафеты с лазанием и перелазанием.	1	0	0	Устный опрос
38.	Строевые упражнения. Упражнения для формирования осанки. Учет техники упор прогнувшись на скамейке, перелазание через стопку матов. Игра: «Белые медведи».	1	0	0	Устный опрос
39.	Т/Б на уроках по лыжной подготовке. Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений.	1	0	0	Устный опрос
40.	Закаливание организма, его значение в укрепления здоровья. Проверить умение надевание лыж с палками (подгонять крепление). Обучение техники ступающий шаг, повороты на мете. Прохождение дистанции в медленном темпе 500 м.	1	0	0	Устный опрос
41.	Закрепление техники ступающий шаг, повороты на мете. Обучение передвижения скользящим шагом без палок. Прохождение дистанции в медленном темпе 500 м.	1	0	0	Устный опрос
42.	Закрепление техники скользящим шагом без палок с широкой амплитудой работы рук. Обучение подъем на склон 12-15 град. Прохождение дистанции в медленном темпе 1000 м.	1	0	0	Устный опрос
43.	Совершенствование техники скользящим шагом без палок с широкой амплитудой работы рук. Закрепление подъема на склон 12-15 град. Обучение спуска в низкой	1	0	0	Устный опрос

	стойке без палок. Прохождение в медленном темпе 1000 м.				
44.	Совершенствование техники скользящим шагом без палок, подъем на склон 12-15 град. Закрепление спуска в низкой стойке. Игра «Смелей с горки». Прохождение дистанции 1000 м.	1	0	0	Устный опрос
45.	Совершенствование техники скользящим шагом без палок, подъем на склон 12-15 град. Закрепление спуска в низкой стойке. Игра «Смелей с горки». Прохождение дистанции 1000 м.	1	0	0	Устный опрос
46.	Учет техники скольжения без палок, совершенствование технике подъемов и спусков, совершенствование скоростных качеств и умений в эстафете с поворотами у подножия склона. Прохождение дистанции 1000 м.	1	0	0	Устный опрос
47.	Учет технике спусков и подъемов без палок (девочки). Игра: «Кто самый быстрый». Прохождение дистанции 1000 м.	1	0	0	Устный опрос
48.	Учет технике спусков и подъемов без палок мальчики). Игра: «Кто самый быстрый». Прохождение дистанции 1000 м.	1	0	0	Устный опрос
49.	Обучение технике скольжения с палками, развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 50 м, прохождение дистанции 1000 м со средней скоростью. Подъем на склон 12-15 ступающим шагом.	1	0	0	Устный опрос
50.	Закрепление техники скольжения с палками, развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 50 м, прохождение дистанции 1000 м со средней скоростью. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	1	0	0	Устный опрос
51.	Совершенствовать эстафету с этапом до 50 м, совершенствование техники	1	0	0	Устный опрос



	подъема на склон 12-15 ступающим шагом, техники спусков в низкой стойке. Лыжные гонки на дистанции 500 м.				
52.	Совершенствовать эстафету с этапом до 50 м, совершенствование техники подъема на склон 12-15 ступающим шагом, техники спусков в низкой стойке. Лыжные гонки на дистанции 500 м.	1	0	0	Устный опрос
53.	Т/Б на уроках по подвижным играм. Совершенствование комплекса строевых упражнений. Комплекс упражнений с мячами. Игра: «У ребят порядок строгий»!	1	0	0	Устный опрос
54.	Совершенствование комплекса строевых упражнений. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастическими палками. Игры: «У ребят порядок строгий», «Передал, садись»!	1	0	0	Устный опрос
55.	Совершенствование комплекса строевых упражнений. Игры: «Вызов номеров», различные варианты салок. Упражнения с мячом: ловля и передача.	1	0	0	Устный опрос
56.	Совершенствование комплекса строевых упражнений. Игры: «Два мороза», «У ребят порядок строгий». Упражнения с мячом: ловля и передача.	1	0	0	Устный опрос
57.	Совершенствование комплекса строевых упражнений. Игры: «Два мороза», «У ребят порядок строгий». Упражнения с мячом: ловля и передача.	1	0	0	Устный опрос
58.	ОРУ. Обучение техники ведение мяча в шаге и на месте.	1	0	0	Устный опрос

59.	ОРУ. Закрепление техники ведение мяча в шаге и на месте.	1	0	0	Устный опрос
60.	ОРУ. Совершенствование техники ведение мяча в шаге и на месте.	1	0	0	Устный опрос
61.	ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1	0	0	Устный опрос
62.	ОРУ. Учет техники ловли и передачи мяча в парах.	1	0	0	Устный опрос
63.	Строевые упражнения, совершенствование комплекса ОРУ (типа зарядки). Игры: «Смена сторон», «Вызов номеров»	1	0	0	Устный опрос
64.	Строевые упражнения, совершенствование комплекса ОРУ (типа зарядки). Игры: «Мы – физкультурники», встречные эстафеты с этапом 20 м.	1	0	0	Устный опрос
65.	Строевые упражнения, совершенствование комплекса ОРУ (типа зарядки). Игры: «Совушка», «Гуси-лебеди».	1	0	0	Устный опрос
66.	Строевые упражнения, совершенствование комплекса ОРУ (типа зарядки). Игры: «Мышеловка», «У ребят порядок строгий», «Два мороза».	1	0	0	Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	Устный опрос
2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	Устный опрос
3.	Физическое развитие и физические качества	1	0	0	Устный опрос
4.	Сила как физическое качество	1	0	0	Устный опрос
5.	Быстрота как физическое качество	1	0	0	Устный опрос
6.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	Устный опрос
7.	Т/Б на уроках по легкой атлетики. Способы передвижения человека. Обучение технике метания мяча в вертикальную цель с 4-5 м.	1	0	0	Устный опрос
8.	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закрепление техники метания мяча в вертикальную цель с 4-5 м.	1	0	0	Устный опрос
9.	Основные способы передвижения человека. Обучение технике бега с высоким подниманием бедра. Совершенствование Закрепление техники метания мяча в вертикальную цель с 4-5 м.	1	0	0	Устный опрос
10.	Закрепление бега с высоким подниманием бедра. Обучение технике челночного бега 3х10 м. Учет техники метания мяча в вертикальную цель.	1	0	0	Устный опрос
11.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Закрепление техники челночного бега 3х10 м.	1	0	0	Устный опрос
12.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Закрепление техники челночного бега 3х10 м. <b>Тестирование –</b>	1	0	0	Устный опрос

	<b>подтягивание.</b>				
13.	Обучение построение в шеренгу. Учет техники прыжка в длину с места. Упражнения с мячом.	1	0	0	Устный опрос
14.	Т/Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча в движении. Игра: «Передал, садись».	1	0	0	Устный опрос
15.	Совершенствования комплекса упражнений с большими мячами. Развитие быстроты. Игра: «Послушный мяч».	1	0	0	Устный опрос
16.	Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами в парах (мяч 1 кг). Учет техники ведение мяча в шаге. Развитие быстроты.	1	0	0	Устный опрос

17.	Закрепление комплекса упражнений с набивными мячами в парах (мяч 1 кг). Учет техники ведения мяча в шаге.	1	0	0	Устный опрос
18.	Разучивание комплекса упражнений со скакалками. Эстафета с баскетбольными мячами, совершенствование техники ведения, передач мяча с обеганием стоек, на расстоянии 10-12 м. развитие силы.	1	0	0	Устный опрос
19.	Закрепление комплекса упражнений со скакалками. Эстафета с баскетбольными мячами, совершенствование техники ведения, передач мяча с обеганием стоек, на расстоянии 10-12 м, учет прыжки со скакалкой.	1	0	0	Устный опрос
20.	Т/Б на уроках по гимнастике. Обучение комплекса утренней гимнастики. Обучение технике лазанию по гимнастической скамейке: в упоре на коленях и лежа на животе.	1	0	0	Устный опрос
21.	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Закрепление комплекса утренней гимнастики. Обучение технике лазания по гимнастической стенке, перелезания через бревно и ходьбе по рейке гимнастической скамейке.	1	0	0	Устный опрос
22.	Обучение технике кувырка вперед. Разучивание упражнений с гимнастическими палками. Закрепление техники лазания по гимнастической стенке, перелезания через бревно и ходьбе по рейке гимнастической скамейке	1	0	0	Устный опрос
23.	Закрепление техники кувырка вперед. Закрепление упражнений с гимнастическими палками. Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, перелезания через бревно и ходьбе по рейке	1	0	0	Устный опрос

	гимнастической скамейке				
24.	Обучение технике стойки на лопатках согнув ноги. Эстафеты с лазанием и перелазанием. Развитие гибкости.	1	0	0	Устный опрос
25.	Закрепление техники стойки на лопатках согнув ноги. Эстафеты с лазанием и перелазанием. Развитие гибкости.	1	0	0	Устный опрос
26.	Совершенствование техники стойки на лопатках согнув ноги. Эстафеты с лазанием и перелазанием. Развитие гибкости.	1	0	0	Устный опрос
27.	Разучивание комплекса упражнений с обручами. Обучение кувырка в группировке в сторону. Закрепление техники стойки на лопатках согнув ноги. Развитие гибкости.	1	0	0	Устный опрос
28.	Совершенствование техники стойки на лопатках согнув ноги. Закрепление кувырка в группировке в сторону. Обучение технике перекаат вперед из стойки на лопатках согнув ноги.	1	0	0	Устный опрос
29.	Совершенствование техники стойки на лопатках согнув ноги. Закрепление кувырка в группировке в сторону. Закрепление технике перекаат вперед из стойки на лопатках согнув ноги.	1	0	0	Устный опрос
30.	Совершенствование техники кувырка вперед и в сторону в группировке, закрепление техники перекаат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Развитие силы.	1	0	0	Устный опрос
31.	Совершенствование техники кувырка вперед и в сторону в группировке, закрепление техники перекаат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Развитие силы.	1	0	0	Устный опрос

32.	Совершенствование техники перекаат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Повороты на носках на рейке гимнастической скамейке.	1	0	0	Устный опрос
33.	Обучение комплекса упражнений с гимнастической палкой, учет техники выполнения перекаата вперед из стойки на лопатках в упор присев.	1	0	0	Устный опрос
34.	Т/Б на уроках по лыжам. Зарождение Олимпийских игр.	1	0	0	Устный опрос
35.	Значение занятий физкультурой на свежем воздухе. Надевание лыж с палками (подгон креплений). Разучивание техники передвижения ступающим шагом.	1	0	0	Устный опрос
36.	Закрепление техники передвижения ступающим шагом. Переступания на месте. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	0	Устный опрос
37.	Закрепление техники передвижения ступающим шагом. Переступания на месте. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	0	Устный опрос
38.	Обучение технике скользящего шага без палок с широкой амплитудой работы рук. Совершенствование передвижения ступающим шагом.	1	0	0	Устный опрос
39.	Закрепление технике скользящего шага. Совершенствование поворотов переступанием на месте. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	0	Устный опрос
40.	Совершенствование технике скользящего шага. Совершенствование поворотов переступанием на месте. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	0	Устный опрос
41.	Совершенствование технике скользящего шага. Совершенствование поворотов переступанием на месте. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	0	Устный опрос

42.	Обучение технике спусков с уклона 15-20гр. Совершенствование техники скользящего шага, повороты переступанием на месте. Игра: «Кто самый быстрый».	1	0	0	Устный опрос
43.	Закрепление техники спусков с уклона 15-20гр. Совершенствование техники скользящего шага, повороты переступанием на месте. Игра: «Кто самый быстрый».	1	0	0	Устный опрос
44.	Совершенствование техники спусков с уклона 15-20гр. Совершенствование техники скользящего шага, повороты переступанием на месте. Игра: «Кто самый быстрый».	1	0	0	Устный опрос
45.	Совершенствование техники спусков с уклона 15-20гр. Совершенствование техники скользящего шага, повороты переступанием на месте. Игра: «Кто самый быстрый».	1	0	0	Устный опрос
46.	Совершенствование техники скольжения без палок, закрепление техники подъемов и спусков, совершенствование скоростных качеств с поворотами у подножия склонов. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	0	Устный опрос
47.	Учет техники скольжения без палок, закрепление техники подъемов и спусков, совершенствование скоростных качеств с поворотами у подножия склонов. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	0	Устный опрос



48.	Обучение технике ведения баскетбольного мяча обычным и быстрым шагом, эстафета с различными предметами.	1	0	0	Устный опрос
49.	Закрепление техники ведения баскетбольного мяча обычным и быстрым шагом, эстафета с различными предметами.	1	0	0	Устный опрос
50.	Обучение технике ведения мяча с последующей передачей в паре, совершенствование прыжков со скакалкой, учет по преодолению пяти препятствий.	1	0	0	Устный опрос
51.	Закрепление техники ведения мяча с последующей передачей в паре, совершенствование прыжков со скакалкой.	1	0	0	Устный опрос
52.	Совершенствование техники ведения мяча с последующей передачей в паре, совершенствование прыжков со скакалкой.	1	0	0	Устный опрос
53.	Совершенствование техники ведения мяча с последующей передачей в паре, совершенствование прыжков со скакалкой. <b>Тестирование – подтягивание.</b>	1	0	0	Устный опрос
54.	Т/Б на уроках по подвижным играм. Игры: «Запрещенное движение», «Зайцы в огороде». <b>Тестирование – бег 1000м.</b>	1	0	0	Устный опрос
55.	Игры: «У ребят порядок строгий», «Попрыгунчики – Воробушки», «Вызов номеров».	1	0	0	Устный опрос
56.	Игры: «У ребят порядок строгий», «Перестрелка», различные варианты салок, «Воробьи – Вороны».	1	0	0	Устный опрос
57.	Игры: «Запрещенное движение», «Два мороза», «Космонавты». <b>Тестирование – прыжки через скакалку.</b>	1	0	0	Устный опрос
58.	Игры: «Запрещенное движение», «Два мороза», «Космонавты». <b>Тестирование – прыжки через скакалку.</b>	1	0	0	Устный опрос

59.	Игры: «Запрещенное движение», «Два мороза», «Космонавты». <b>Тестирование – прыжок в длину с места.</b>	1	0	0	Устный опрос
60.	Различные варианты салок. «Попрыгунчики – Воробушки», «Два мороза», «Космонавты». <b>Тестирование – челночный бег 3x10м.</b>	1	0	0	Устный опрос
61.	Игры: «Два мороза», «Космонавты», «Перестрелка». <b>Тестирование – наклон вперед, сидя на полу.</b>	1	0	0	Устный опрос
62.	Игры: «Совушка», «Пустое место», «прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	1	0	0	Устный опрос
63.	Обучение построения в колонну по одному. Упражнения со скакалкой. Учет техники челночного бега 3x10 м.	1	0	0	Устный опрос
64.	Обучение метания мяча 1 кг сидя из-за головы. Построение по установленным местам. Бег в среднем темпе с изменением направления.	1	0	0	Устный опрос
65.	Закрепление метания мяча 1 кг сидя из-за головы. Построение по установленным местам. Бег в среднем темпе с изменением направления.	1	0	0	Устный опрос
66.	Ходьба и ее разновидности, бег и ее разновидности. Броски и ловля мяча на месте. <b>Тестирование – бег 30 м.</b>	1	0	0	Устный опрос
67.	Медленный бег до 800-1000м, упражнения с мячом: обучение технике ловли и передачи мяча в парах.	1	0	0	Устный опрос
68.	Медленный бег до 800-1000м, упражнения с мячом: закрепление технике ловли и передачи мяча в парах.	1	0	0	Устный опрос
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68			

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов	1	0	0		Устный опрос
2.	Виды физических упражнений	1	0	0		Устный опрос
3.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0		Устный опрос
4.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0		Устный опрос
5.	Закаливание организма	1	0	0		Устный опрос
6.	Т/Б на уроках по легкой атлетике. Понятие «физическая нагрузка». Правила контроля нагрузки по час.	1	0	0		Устный опрос
7.	Комплекс упражнений типа зарядки. Обучение техники высокого старта. Круговая эстафета. Прыжки в длину с места.	1	0	0		Устный опрос
8.	Закрепление техники высокого старта, учет – бег 30м с высокого старта, медленный бег до 2 мин. <b>Тестирование – подтягивание.</b>	1	0	0		Устный опрос
9.	Совершенствование техники высокого старта, учет – прыжок в длину с места, обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега, медленный бег до 3 мин.	1	0	0		Устный опрос
10.	Совершенствование техники высокого старта, учет – прыжок в длину с места, обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега, медленный бег до 3 мин.	1	0	0		Устный опрос
11.	Учет техники высокого старта, учет – прыжок в длину с места, закрепление техники прыжка в длину	1	0	0		Устный опрос

	способом «согнув ноги» с короткого разбега, медленный бег до 3 мин.					
12.	Закрепление техники метание мяча с места, совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега, медленный бег до 4 мин.	1	0	0		Устный опрос
13.	Совершенствование техники метание мяча с места, совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега, тестирование – челночный бег 3 x 10 м, медленный бег до 4 мин.	1	0	0		Устный опрос
14.	Учет прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», совершенствование техники метание малого мяча с места, медленный бег до 4 мин.	1	0	0		Устный опрос
15.	Учет метания мяча на дальность, круговая эстафета с этапом до 20 м, <b>тестирование – наклоны туловища вперед в весе на полу.</b>	1	0	0		Устный опрос
16.	Т/Б на уроках по баскетболу. Обучение технике передачи мяча снизу, ловли мяча двумя руками, игра типа «Веселые старты», игра «Салки со сменой мест».	1	0	0		Устный опрос
17.	Закрепление техники ловли и передачи мяча, ведение мяча на месте и в движении. Игра «Белые медведи», «Воробьи и Вороны».	1	0	0		Устный опрос
18.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча, игра типа «Веселые старты» с набивными мячами, развитие силы.	1	0	0		Устный опрос
19.	Совершенствование навыка ловли и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, обучение технике передачи мяча	1	0	0		Устный опрос

	двумя руками от груди, обучение техники ведения мяча по прямой в движении с шагом.					
20.	Совершенствование навыка ловли и передачи мяча двумя руками от груди, закрепление техники ведения мяча по прямой линии шагом. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча	1	0	0		Устный опрос
21.	Совершенствование навыка ловли и передачи мяча двумя руками от груди, закрепление техники ведения мяча по прямой линии шагом. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча	1	0	0		Устный опрос
22.	Комплекс упражнений на развитие мышц и укрепление связок в плечевом поясе (набивные мяча 1 – 2 кг), совершенствование техники ведения мяча по прямой линии быстрым шагом, преодоление препятствий, игра «Мяч капитану», «Перестрелка»	1	0	0		Устный опрос
23.	Т/Б на уроках по гимнастике. Зарождение фк на территории Древней Руси	1	0	0		Устный опрос
24.	Профилактика травматизма. Упражнения с гимнастической палкой.	1	0	0		Устный опрос
25.	Передвижения противоходом, змейкой. Закрепление ходьбы по бревну выпадами, закрепление 2-3 кувырка вперед слитно, игра с использованием обручей для пролезания.	1	0	0		Устный опрос
26.	Совершенствование ходьбы по бревну выпадами, обучение технике кувырка назад в группировке, эстафета с набивными мячами.	1	0	0		Устный опрос
27.	Совершенствование ходьбы по бревну выпадами, обучение	1	0	0		Устный опрос

	технике кувырка назад в группировке, эстафета с набивными мячами.					
--	---	--	--	--	--	--

28.	Учет ходьбы по бревну выпадами, закрепление техники кувырка назад в группировке, мост из положения лежа, <b>тестирование – наклон вперед сидя на полу.</b>	1	0	0		Устный опрос
29.	Комплекс упражнений с набивным мячом. Совершенствование кувырка назад в группировке, лазание по наклонной скамейке на коленях.	1	0	0		Устный опрос
30.	Комплекс упражнений с набивным мячом. Совершенствование кувырка назад в группировке, лазание по наклонной скамейке на коленях.	1	0	0		Устный опрос
31.	Упражнения на гимнастической скамейке, совершенствование кувырка назад в группировке, кувырка в сторону, <b>тестирование – подтягивание.</b>	1	0	0		Устный опрос
32.	Обучение технике вскок в упор присев – соскок прогнувшись, лазание по гимнастической стенке влево, право, учет – кувырок назад в группировке.	1	0	0		Устный опрос
33.	Закрепление технике вскок в упор присев – соскок прогнувшись, лазание по гимнастической стенке влево.	1	0	0		Устный опрос
34.	Совершенствование технике вскок в упор присев – соскок прогнувшись, лазание по гимнастической стенке влево.	1	0	0		Устный опрос
35.	Совершенствование технике вскок в упор присев – соскок прогнувшись, лазание по гимнастической стенке	1	0	0		Устный опрос

	влево.					
36.	Упражнения с мячом, совершенствование полосы препятствий, закрепление техники вскок в упор присев – соскок прогнувшись.	1	0	0		Устный опрос
37.	Совершенствование техники вися согнув ноги на низкой перекладине, эстафета с набивными мячами.	1	0	0		Устный опрос
38.	Т/Б на урок по лыжной подготовке. Развитие ФК в России в 17-9 вв.	1	0	0		Устный опрос
39.	Передвижение ступающим шагом. Игра «Вызов номеров», «Пройди ворота». Прохождение дистанции до 1 км.	1	0	0		Устный опрос
40.	Передвижение ступающим шагом. Игра «Вызов номеров», «Пройди ворота». Прохождение дистанции до 1 км.	1	0	0		Устный опрос
41.	Передвижение скользящим шагом. Учет передвижения ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1,5 км со средней скоростью.	1	0	0		Устный опрос
42.	Передвижение скользящим шагом без палок. Игра «Не задень». Прохождение дистанции 1,5 км	1	0	0		Устный опрос
43.	Передвижение скользящим шагом без палок. Игра «Не задень». Прохождение дистанции 1,5 км	1	0	0		Устный опрос
44.	Спуск со склона в низкой стойке. Учет передвижения скользящим шагом без палок. Совершенствование координации работы рук и ног. Игра «Не задень». Прохождение дистанции 1,5 км	1	0	0		Устный опрос
45.	Подъем на склон наискось. Спуск со	1	0	0		Устный опрос

	склона в низкой стойке. Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе.					
46.	Подъем на склон наискось. Учет спуска со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе.	1	0	0		Устный опрос
47.	Подъем на склон лесенкой. Подъем на склон наискось. Игра «Пройди ворота». Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	0		Устный опрос
48.	Подъем на склон лесенкой. Учет склона наискось. Игра «Пройди ворота». Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	0		Устный опрос
49.	Разучивание торможение плугом. Подъем на склон лесенкой. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	0		Устный опрос
50.	Закрепление торможение плугом. Учет подъема на склон лесенкой. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	0		Устный опрос
51.	Обучение технике попеременного двушажного хода. Катание с гор с палками. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	0		Устный опрос
52.	Закрепление техники попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	0		Устный опрос
53.	Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Совершенствование техники спусков и подъемов. Прохождение дистанции до 2, 5 км.	1	0	0		Устный опрос
54.	Совершенствование техники ведение мяча на месте, в движении, шагом, передачи в парах; обучение технике ведения в беге (в среднем темпе); эстафеты с ведением	1	0	0		Устный опрос



	мяча					
55.	Обучение технике передач мяча от груди на месте и после ведения шагом в парах; совершенствование техники ведения мяча в беге	1	0	0		Устный опрос
56.	Совершенствование техники ведения мяча в движении; закрепление техники передачи мяча от груди двумя руками; обучение игре «Мяч ловцу».	1	0	0		Устный опрос
57.	Совершенствование техники ведения мяча в движении; закрепление техники передачи мяча от груди двумя руками; обучение игре «Мяч ловцу».	1	0	0		Устный опрос
58.	Учет техники ведения мяча в беге; совершенствование техники передачи от груди; обучение технике броска по баскетбольному кольцу; совершенствование игры «Мяч ловцу».	1	0	0		Устный опрос

59.	Учет техники передачи мяча от груди; закрепление техники броска по кольцу с расстояния 3 м; совершенствование игры «Мяч ловцу».	1	0	0		Устный опрос
60.	Совершенствование техники броска по кольцу; эстафеты с различной передачей мяча. Игра «Мяч ловцу».	1	0	0		Устный опрос
61.	Упражнения с гимнастической скакалкой. Высокий старт, стартовый разгон.	1	0	0		Устный опрос
62.	Обучение технике движений ног в прыжке способом «ножницы»; совершенствование техники челночного бега с кубиками в виде игры.	1	0	0		Устный опрос
63.	Упражнения типа зарядки. Закрепление	1	0	0		Устный опрос

	техники движений ног в прыжке способом «ножницы»; совершенствование эстафеты с передачей палочки.					
64.	Упражнения типа зарядки. Закрепление техники движений ног в прыжке способом «ножницы»; совершенствование эстафеты с передачей палочки.	1	0	0		Устный опрос
65.	Совершенствование строевых упражнений и комплекса ОРУ; обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы» с бокового разбега в три шага; бег в умеренном темпе.	1	0	0		Устный опрос
66.	Совершенствование строевых упражнений и комплекса ОРУ; обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы» с бокового разбега в три шага; бег в умеренном темпе.	1	0	0		Устный опрос
67.	Разучить комплекс упражнений со скакалкой; обучение прыжкам через скакалку вперед, назад; совершенствование техники разбега в три шага в прыжках в высоту; бег в умеренном темпе до 1 мин.	1	0	0		Устный опрос
68.	Закрепить комплекс упражнений со скакалкой; совершенствование прыжков через скакалку вперед, назад; совершенствование техники разбега в три шага в прыжках в высоту; бег в умеренном темпе до 1 мин.	1	0	0		Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История возникновения физической культуры и спорта	1	0	0		Устный опрос
2.	Современные Олимпийские игры и выдающиеся спортсмены	1	0	0		Устный опрос
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		Устный опрос
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		Устный опрос
5.	Т/Б на уроках по легкой атлетике. Представление о физических качествах	1	0	0		Устный опрос
6.	Комплекс упражнений типа зарядки, обучение техники высокого старта, встречные эстафеты с этапом 30 м	1	0	0		Устный опрос
7.	Закрепление техники высокого старта, учет бег 30 м с высокого старта, медленный бег до 4 мин. <b>Тестирование – подтягивание.</b>	1	0	0		Устный опрос
8.	Совершенствование техники высокого старта, обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега, медленный бег 6 мин	1	0	0		Устный опрос
9.	Совершенствование техники высокого старта, закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега, медленный бег 6 мин. <b>Тестирование – прыжок в длину с места.</b>	1	0	0		Устный опрос
10.	Учет техники высокого старта, совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега, обучение техники метания малого	1	0	0		Устный опрос

	мяча с места, медленный бег до 6 мин					
11.	Закрепление техники метания мяча с места, совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега, медленный бег до 6 мин	1	0	0		Устный опрос
12.	Совершенствование техники метания мяча с места, совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега, <b>тестирование – челночный бег 3х10 м</b> , медленный бег до 6 мин	1	0	0		Устный опрос
13.	Учет - прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега, совершенствование техники метания малого мяча с места, медленный бег до 8 мин	1	0	0		Устный опрос
14.	Учет метания мяча на дальность, круговая эстафета с этапом до 20м, <b>тестирование – наклона туловища вперед в седе на полу.</b>	1	0	0		Устный опрос
15.	Учет – бег 30м с высокого старта, совершенствование техники прыжка в длину, метание мяча 150гр. с места	1	0	0		Устный опрос
16.	Совершенствование прыжка в длину, метание мяча 150гр. с места	1	0	0		Устный опрос
17.	Т/Б на уроках по баскетболу. Обучение техники передачи мяча снизу, ловли мяча двумя руками, эстафеты типа «Веселых стартов», игра «Салки со сменой мест».	1	0	0		Устный опрос
18.	Закрепление техники ловли и передачи мяча, эстафеты типа «Веселых стартов» с обручами	1	0	0		Устный опрос
19.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча, круговые эстафеты с набивными	1	0	0		Устный опрос

	мячами					
20.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча, круговые эстафеты с набивными мячами	1	0	0		Устный опрос
21.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча снизу и сверху двумя руками, обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение технике ведение мяча по прямой, в движении, шагом, игра – эстафета с эстафетной палочкой	1	0	0		Устный опрос
22.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, закрепление техники ведение мяча по прямой, в движении, шагом. Эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игра «Перестрелка»	1	0	0		Устный опрос
23.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, закрепление техники ведение мяча по прямой, в движении, шагом. Эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игра «Перестрелка»	1	0	0		Устный опрос
24.	Т/Б на уроках по гимнастике. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения	1	0	0		Устный опрос
25.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1	0	0		Устный опрос
26.	Совершенствование поворотом на месте, обучение технике ходьбы по бревну с выпадом, совершенствование кувырка вперед, мост с помощью и самостоятельно	1	0	0		Устный опрос
27.	Совершенствование поворотом на месте, закрепление технике	1	0	0		Устный опрос

	ходьбы по бревну с выпадом, совершенствование кувырка вперед, мост с помощью и самостоятельно					
--	---	--	--	--	--	--

28.	Ходьба на носках прямо, боком, спиной вперед, совершенствование ходьбы по бревну с выпалами, совершенствование кувырка вперед, мост с помощью и самостоятельно	1	0	0		Устный опрос
29.	Упражнения с гимнастической палкой, совершенствование ходьбы по бревну с выпалами, обучение кувырка назад в группировке, эстафета с набивными мячами	1	0	0		Устный опрос
30.	Упражнения с гимнастической палкой, совершенствование ходьбы по бревну с выпадами, закрепление кувырка назад в группировке, эстафета с набивными мячами	1	0	0		Устный опрос
31.	Комплекс типа зарядки, совершенствование ходьбы по бревну с выпадами, совершенствование кувырка назад в группировке, мост с помощью и самостоятельно. <b>Тестирование – наклон вперед сидя на полу.</b>	1	0	0		Устный опрос
32.	Комплекс упражнений с набивными мячами, учет техники ходьбы по бревну с выпадами, совершенствование кувырка назад в группировке, эстафета с гимнастической палкой. <b>Тестирование – подтягивание.</b>	1	0	0		Устный опрос
33.	Упражнения на гимнастической скамейке, обучение гимнастической полосы	1	0	0		Устный опрос

	препятствий, совершенствование техники кувырка назад в группировке.					
34.	Закрепление гимнастической полосы препятствий, обучение техники вскок в опор присев соскок прогнувшись, учет кувырка назад в группировке.		0	0		Устный опрос
35.	Совершенствование полосы препятствий, закрепление техники вскок в упор присев соскок прогнувшись	1	0	0		Устный опрос
36.	Повороты на носках на 90 и 180гр., учет техники вскок в упор присев соскок прогнувшись, эстафета с гимнастическими скакалками. <b>Тестирование – прыжок в длину с места.</b>	1	0	0		Устный опрос
37.	Совершенствование вис прогнувшись на гимнастической стенке, эстафета с гимнастическими скакалками.	1	0	0		Устный опрос
38.	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках, опорные прыжки на горку из гимнастических матов	1	0	0		Устный опрос
39.	Т/Б на уроках по лыжной подготовке. Измерение чсс.	1	0	0		Устный опрос
40.	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур	1	0	0		Устный опрос
41.	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска, учет умений спуска со склона в средней стойке с палками, прохождение дистанции до 1,5 км со средней скоростью	1	0	0		Устный опрос

42.	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска, учет умений спуска со склона в средней стойке с палками, прохождение дистанции до 1,5 км со средней скоростью	1	0	0		Устный опрос
43.	Обучение попеременному двушажному ходу с палками, учет – торможение плугом, совершенствование переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50, игра «Не задень»	1	0	0		Устный опрос
44.	Закрепление попеременного двушажного хода с палками, учет – торможение плугом, совершенствование переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50, игра «Не задень»	1	0	0		Устный опрос
45.	Совершенствование попеременного двушажного хода с палками, учет – торможение плугом, совершенствование переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50, игра «Не задень»	1	0	0		Устный опрос
46.	Совершенствование координации работы рук и ног в попеременном двушажном ходе с палками, обучение технике одновременного двушажного хода (координация работы рук на два шага), игра «Не задень»	1	0	0		Устный опрос
47.	Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе, совершенствование попеременного	1	0	0		Устный опрос



	двушажного хода, совершенствование техники одновременного двушажного хода, катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска					
48.	Совершенствование попеременного двушажного хода, обучение подъему на склон полуёлочкой, катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска	1	0	0		Устный опрос
49.	Совершенствование попеременного двушажного хода, обучение подъему на склон полуёлочкой, катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска	1	0	0		Устный опрос
50.	Учет техники попеременного двушажного хода, совершенствование техники одновременного двушажного хода, учет – подъём полуёлочкой, игра «Кто дальше»	1	0	0		Устный опрос
51.	Учет техники одновременного двушажного хода, закрепление техники подъёма полуёлочкой, игра «Кто дальше», катание с гор с палками, прохождение дистанции до 2 км	1	0	0		Устный опрос
52.	Учет техники поворотов переступанием в движении, совершенствование подъёма полуёлочкой, прохождение дистанции до 2 км.	1	0	0		Устный опрос
53.	Прохождение дистанции до 2,5 км, учет техники подъём полуёлочкой, игра – эстафета с этапом между командами до 50м без палок	1	0	0		Устный опрос

54.	Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении, шагом, передача мяча в парах, обучение технике ведению мяча в беге (в среднем темпе), игра – эстафета с ведением мяча	1	0	0		Устный опрос
55.	Обучение технике передач мяча от груди на месте и после ведения шагом в парах, совершенствование ведения мяча в беге	1	0	0		Устный опрос
56.	Совершенствование техники ведения мяча в движении, закрепление техники передач мяча от груди двумя руками, обучение игре «Мяч ловцу»	1	0	0		Устный опрос
57.	Совершенствование техники ведения мяча в движении, совершенствование техники передач мяча от груди двумя руками, обучение игре «Мяч ловцу»	1	0	0		Устный опрос
58.	Учет техники ведения мяча в беге, совершенствование техники передач мяча от груди двумя руками, обучение технике броска снизу по баскетбольному кольцу, совершенствование игры «Мяч ловцу»	1	0	0		Устный опрос

59.	Учет техники передачи мяча от груди, закрепление техники броска мяча по кольцу снизу с расстояния 3 м, совершенствование игры «Мяч ловцу»	1	0	0		Устный опрос
60.	Совершенствование технике броска по кольцу снизу, эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча	1	0	0		Устный опрос
61.	Совершенствование технике броска по кольцу снизу, эстафета с ведением, передачей и	1	0	0		Устный опрос

	ловлей мяча					
62.	Учет техники выполнения броска по кольцу снизу с 3м, совершенствование техники ведения и передача мяча от груди после ведения	1	0	0		Устный опрос
63.	Понятие «физическая нагрузка». Правила контроля нагрузки по час.	1	0	0		Устный опрос
64.	Учить рапорт учителю, приветствие, обучение технике движения ног в прыжке способом ножницы, совершенствование технике челночного бега с кубиками в виде игры	1	0	0		Устный опрос
65.	Комплекс упражнений типа зарядки, закрепление техники движения ног в прыжке способом ножницы, совершенствование эстафеты с передачей палочки	1	0	0		Устный опрос
66.	Комплекс упражнений типа зарядки, совершенствование техники движения ног в прыжке способом ножницы, учет техники челночного бега с кубиками, совершенствование эстафеты с передачей палочки	1	0	0		Устный опрос
67.	Обучение техники прыжкам в высоту способом ножницы через резинку с бокового разбега в три шага, бег в умеренном темпе до 2000м	1	0	0		Устный опрос
68.	Закрепление техники прыжка в высоту способом ножницы через резинку с бокового разбега в три шага, бег в умеренном темпе до 2000м	1	0	0		Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

