

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Плавательная подготовка.

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

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.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому 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, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

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

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* 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, 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 **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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1. | **Что понимается под физической культурой** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 0.5 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 0.5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 0.5 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 2.5 |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 4.1. | Гимнастика с основами акробатики | 19 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.6. | Лыжная подготовка | 15 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.8. | Легкая атлетика | 12 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.9 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 40 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
|  | Итого по разделу | 86 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 9 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 9 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1. | **История подвижных игр и соревнований у древних народов** | 0.5 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2. | **Зарождение Олимпийских игр** | 0.5 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1. | **Физическое развитие** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2. | **Физические качества** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3. | **Сила как физическое качество** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.4. | **Быстрота как физическое качество** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.5. | **Выносливость как физическое качество** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.6. | **Гибкость как физическое качество** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.7. | **Развитие координации движений** | 2 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.8. | **Дневник наблюдений по физической культуре** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 9 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 0.5 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2. | **Утренняя зарядка** | 0.5 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3. | **Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 4.1. | Гимнастика с основами акробатики | 18 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.2. | Лыжная подготовка | 16 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.3. | Легкая атлетика | 15 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.4. | Подвижные игры | 28 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 77 |  | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 5.1. | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО** | 13 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 13 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1. | **Физическая культура у древних народов** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1. | **Виды физических упражнений** | 2 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | **Измерение пульса на уроках физической культуры** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3. | **Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2. | **Дыхательная гимнастика** | 0.5 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3. | **Зрительная гимнастика** | 0.5 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 4.1. | Гимнастика с основами акробатики | 12 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.2. | Легкая атлетика | 13 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.3. | Лыжная подготовка | 17 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.5. | Плавательная подготовка | 0 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.6. | Подвижные и спортивные игры | 33 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 75 |  | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 20 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 20 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 |  | | |

**4КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1. | **Из истории развития физической культуры в России** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2. | **Из истории развития национальных видов спорта** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1. | **Самостоятельная физическая подготовка** | 0.5 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2. | **Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма** | 0.5 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3. | **Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности** | 0.5 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.4. | **Оказание первой помощи на занятиях физической культурой** | 0.5 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 3.1. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0.5 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2. | **Закаливание организма** | 0.5 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 4.1. | Гимнастика с основами акробатики | 20 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.2. | Легкая атлетика | 21 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.3. | Лыжная подготовка | 11 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.4. | Плавательная подготовка | 0 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.5. | Подвижные и спортивные игры | 16 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 68 |  | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 0 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 0 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Знания. Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Организационно- методические требования на уроке физической культуры. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 2. | Понятие о физической культуре. Организационно-методические требования на уроке физической культуры. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 3. | Л\А. ТБ по легкой атлетике. Обучение построению в одну шеренгу. Бег с прыжками и ускорением. Подвижная игра «Найди свое место» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 4. | Л\А. Обучение беговым упражнениям. Обучение технике бега на 30м с высокого старта. Построение в шеренгу, колонну. . Игра «Невод» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 5. | Л\А Обучение беговым упражнениям. Бег с изменяющимся направлением – змейкой. П.игра чай-чай-выручай | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 6. | Л\а. Обучение беговым упражнениям, построению в колонну, шеренгу. Игра  «зайцы в огороде» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 7. | Л\а. Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Тише едешь – дальше будешь» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 8. | Л\а. Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игры со скакалками | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 9. | Л\а. Бег из различных ИП. Игра «У медведя во бору» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 10. | Л\а. Прыжок в длину с места. Равномерный бег с последующим ускорением. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 11. | Л\а. Обучение бегу в равномерном темпе до 2 минут. Челночный бег 3 х 10 м. Эстафеты | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12. | Л\а. Бег в равномерном темпе до 5 минут. Игра «Точно в цель» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 13. | Л\а. Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Шишки, жѐлуди, орехи» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 14. | Л\а. Броски мяча на дальность 1 рукой из-за головы. Игра «Точно в мишень» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 15. | Л\а. Урок соревнование. Эстафеты | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 16. | П\И. Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игры «Море волнуется» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 17. | П\И. Подвижные игры на развитие координации. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 18. | П\И. Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 19. | Знания. Составление режима дня. Подвижная игры "вызов номеров" | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 20. | П\И. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Игра «Мяч среднему» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 21. | П\И. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Игра «Мяч среднему» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 22. | П\И. Остановка в шаге и прыжком. Игра  «Мяч соседу» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 23. | П\И. Остановка в шаге и прыжком. Игра  «Мяч соседу» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 24. | П\И. Игровые задания с мячом | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 25. | Знания. Оздоровительные формы занятий. Гимнастика. Техника безопасности.  Основные команды и приѐмы. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 26. | Гимнастика. Повороты. Исходные положения и физ.упражнения. История возникновения Олимпийских игр | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 27. | Гимнастика. Строевые упражнения, перестроения, повороты на месте. Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров». Учимся держать спину ровно | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры. Седы, положение лежа, упоры, стойки. Группировка, кувырок в сторону | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 29. | Гимнастика. Седы и перекаты. Группировка, кувырок в сторону. Игра «Неудобный бросок» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 30. | Гимнастика. Акробатические комбинации. Стойки на лопатках. Игра «Космонавты» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 31. | Гимнастика. Акробатические комбинации. Упражнения с гимнастическим мячом и скакалкой. Стойки на лопатках. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 32. | Гимнастика. Акробатические комбинации. Полу перевороты. Игра «Перекати – поле» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 33. | Гимнастика. Висы. Эстафеты. Подъем туловища, ног из положения лежа на животе. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 34. | Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ,прыжки в группировке. Утренняя зарядка, физ.минутка, режим дня. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 35. | Гимнастика. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Стилизованные гимнастические упражнения | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 36. | Гимнастика. Упражнения прыжки через скакалку, перешагивание, перепрыгивание. П\игра удочка. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 37. | Гимнастика. Прыжки через скакалку: поочередное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалки с левого и правого бока | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 38. | Гимнастика. Прыжки через скакалку: вращение двумя руками с правого и левого бока, прямо перед собой. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 39. | Гимнастика. Прыжки : в высоту с разведением рук и ног встороны, приземлением в полуприседе, с поворотом | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 40. | Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 41. | Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Мышеловка» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 42. | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 43. | Игры с прыжками. Игра «Пустое место», игры со скакалками | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 44. | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 45. | Игры с прыжками. Игра «Пустое место», игры со скакалками | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 46. | Игры с мячами. Игра «Гонка мячей» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 47. | Игры с мячами. Игра «Гонка мячей» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 48. | Игры на развитие силы выносливости. Игра  «Мяч капитану», эстафеты | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 49. | Лыжная подготовка. Инструктаж ТБ. Организационно методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 50. | Лыжная подготовка. Лыжная подготовка. команды в лыжной подготовке | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 51. | Знания. Личная гигиена. П\И на внимание | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 52. | Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение в колонне с лыжами в руках | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 53. | Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение в колонне с лыжами в руках | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 54. | Инструктаж ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Осанка. П\И гонка мячей. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 55. | Лыжная подготовка. Повороты переступанием на лыжах без палок. Передвижение в колонне с лыжами в руках | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 56. | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 57. | П\И. Отработка навыков броска и ловли. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 58. | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 59. | Лыжная подготовка. Совершенствование техники ступающего шага по дистанции | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 60. | П\И. Отработка навыков удержания мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 61. | Лыжная подготовка. Совершенствование техники ступающего шага по дистанции | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 62. | Лыжная подготовка. Совершенствование техники ступающего шага по дистанции | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 63. | П\И. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 64. | Лыжная подготовка. Имитационные упражнения скользящего шага без палок | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 65. | Лыжная подготовка. Техника передвижения скользящим шагом | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 66. | П\И. Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 67. | Лыжная подготовка. Техника передвижения скользящим шагом | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 68. | Лыжная подготовка. Прохождение тренировочной дистанции изученными способами. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 69. | П\И. Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 70. | П\И. Бросок и ловля мяча. Отработка навыков. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 71. | П\И. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 72. | П\И. Игровые задания с мячом | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 73. | П\И. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 74. | П\И. Прием и передача мяча. Игра«Гонка мячей» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 75. | П\И. Подвижные игры разных народов. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 76. | П\И. с элементами игры в баскетбол. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 77. | П\И. Эстафета с баскетбольным мячом. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 78. | П\И. Подвижные игры разных народов.  «День ночь» «Салки-догонялки» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 79. | П\И. Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 80. | П\И. Игры на развитие выносливости. Игры  «Мяч капитану», «Космонавты» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 81. | П\И. Игры на развитие выносливости. Игры  «Мяч капитану», «Космонавты» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 82. | П\И. Игры на ловкость и внимание. Игра  «Жѐлуди и Орехи» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 83. | П\И. Игры на ловкость и внимание. Игра  «Ловля парами» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 84. | Знания. Физические качества человека. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 85. | Подвижные игры. Игра «Точно в мишень» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 86. | Подвижные игры. . Игра «Точно в мишень» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 87. | Прикладная ФК. Метание в горизонтальную цель | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 88. | Прикладная ФК. Метание в вертикальную цель | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 89. | Прикладная ФК. Обучение метанию мяча. Метание на дальность | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 90. | Лѐгкая атлетика. Различные прыжки и многоскоки Прыжок в высоту с разбега.. Игра «Неудобный бросок» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 91. | Прикладная ФК. Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 92. | Прикладная ФК Урок – соревнование (бег). Эстафеты. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 93. | Легкая атлетика. Обучение равномерному бегу в колонне по одному. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 94. | Легкая атлетика. Обучение равномерному бегу в колонне по одному., с разной скоростью передвижения | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 95. | Легкая атлетика. Обучение равномерному бегу в колонне по одному, в чередовании с равномерной ходьбой | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 96. | Легкая атлетика. Обучение равномерному бегу в колонне по одному, с изменением скорости.. П\И | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 97. | Подвижные игры. Прыжки по разметкам, через препятствия. Игра «По кочкам» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 98. | Подвижные игры. П\И и эстафеты на развитие быстроты движений. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 99. | Итоговый урок. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 | |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Инструктаж ТБ и поведения на уроках ФК и л\атлетики | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 2. | Зарождение Олимпийских игр. Составление комплекса утренней зарядки и физминутки. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 3. | Модуль "Лёгкая атлетика". Физическое качество - быстрота. Обучение построению в одну шеренгу. УН - бег 30 м | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 4. | Модуль "Лёгкая атлетика". Обучение беговым упражнениям. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | Модуль "Лёгкая атлетика". Обучение беговым упражнениям. Бег с прыжками и ускорением. Ускорения из разных И.П. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 6. | Модуль "Лёгкая атлетика". Физ. качество - выносливость. Обучение беговым упражнениям, построению в колонну, шеренгу. Игра «Космонавты» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 7. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно- координационные беговые упр. Бег с изменяющимся направлением – змейкой. Бег с высокого старта | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно- координационные прыжковые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Бег 300 м - УН | 1 | 0 | 0 | Тестирование; |
| 9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения. Обучение прыжку в длину с места. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 10. | Модуль "Лёгкая атлетика". Обучение бегу в равномерном темпе до 2 минут. Броски малого мяча в мишень | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 11. | Модуль "Лёгкая атлетика"Равномерный бег с последующим ускорением. Бег 1000 м б\у времени | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 12. | Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча в цель. (мишень) | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 13. | Модуль "Лёгкая атлетика". УН - метание мяча на дальность. Метание в неподвижную мишень. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 14. | Правила ТБ и поведения на уроках Подвижных и спортивных игр.  Составление дневника наблюдений по ФК. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 15. | Подвижные игры. Закаливание организма. Утренняя зарядка | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 16. | Подвижные игры. Физическое качество  - координация. Подвижные игры на развитие координации. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17. | Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 18. | Подвижные игры с прыжками. Игра  «Пустое место», игры со скакалками | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 19. | Подвижные Игры с бегом, мячами  «Гонка мячей» и др. Челночный бег, эстафеты с челночным бегом | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 20. | Подвижные игры на развитие силы выносливости. Игра «Мяч капитану» УН - челночный бег - 4х9 | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 21. | Подвижные игры и эстафеты с бегом. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 22. | Подвижные игры и эстафеты с бегом. "Зайцы в огороде" | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 23. | Подвижные игры и эстафеты с бегом. "Ловля парами" | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 24. | Подвижные игры и эстафеты "Белые медведи" | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 25. | Гимнастика. Техника безопасности. Основные команды и приѐмы. Игра  «Волна» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 26. | Гимнастика. Повороты. Комплекс упражнений разминки на уроке гимнастики. Игра «По местам» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 27. | Гимнастика. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 28. | Гимнастика. Акробатические упражнения с гимнастическим мячом. . Упоры. Гибкость, как физическое качество | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 29. | Гимнастика. Развитие гибкости. . Комплекс упр. гимнастики. Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 30. | Гимнастика. Гибкость как физическое качество. Стойки на лопатках. Игра  «Космонавты» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31. | Гимнастика. Развитие гибкости. Подводящие акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 32. | Гимнастика. Развитие гибкости. Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад. Танцевальные движения. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 33. | Гимнастика. Развитие гибкости. Отработка навыков выполнения полушпагата, шпагата | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 34. | Гимнастика. Гимнастическая разминка. Развитие гибкости. Отработка навыков выполнения упражнений: мост из положения лежа. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 35. | Гимнастика. Развитие гибкости. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 36. | Гимнастика. Строевые упр. и команды. Развитие гибкости. Акробатические комбинации из изученных упражнений | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 37. | Гимнастика. Развитие гибкости. Акробатические комбинации из изученных упражнений, кувырки, стойка на лопатках. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 38. | Гимнастика. Развитие гибкости. Акробатические комбинации из изученных упражнений, кувырки, мост. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 39. | Гимнастика. Развитие гибкости. Акробатические комбинации из изученных упражнений, равновесие стойка на лопатках, | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 40. | Гимнастика. Развитие гибкости. Акробатические комбинации из изученных упражнений, равновесие, мост, кувырки. Упр. с мячом | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 41. | Гимнастика. Развитие гибкости. Танцевальные движения | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 42. | Гимнастика. Развитие гибкости. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43. | Гимнастика. Развитие гибкости. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 44. | Гимнастика. Развитие гибкости. Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 45. | Гимнастика. Развитие гибкости. Прыжки со скакалкой на двух ногах | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 46. | Гимнастика. Развитие гибкости. Прыжки со скакалкой поочередно, на правой и левой | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 47. | Гимнастика. Развитие гибкости. Прыжки со скакалкой на двух ногах | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 48. | Гимнастика. Развитие гибкости. Закрепление навыков прыжков со скакалкой | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 49. | "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Физические качества человека. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 50. | "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Игра «Проехать в ворота» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 51. | Подвижные игры. Баскетбол. Индивидуальные упражнения с мячом. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 52. | "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок), попеременно- двушажный ход | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 53. | "Лыжная подготовка". Отработка навыков передвижения на лыжах без палок Спуск с небольшого склона | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 54. | Подвижные игры. Баскетбол. Индивидуальные упражнения с мячом. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 55. | "Лыжная подготовка". Попеременно- двушажный ход. Стойка лыжника. Игра  «Подними предмет» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 56. | "Лыжная подготовка". Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 57. | Подвижные игры. Баскетбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 58. | "Лыжная подготовка". Стойка лыжника. Игра «Подними предмет» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 59. | "Лыжная подготовка". Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 60. | Подвижные игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 61. | "Лыжная подготовка". Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 62. | "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 63. | Подвижные игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 64. | "Лыжная подготовка". Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 65. | "Лыжная подготовка". Подъем лесенкой, Торможение лыжными палками | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 66. | Подвижные игры. Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра  «Бросок мяча в колоне» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 67. | "Лыжная подготовка". Падение на бок во время спуска | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 68. | "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 69. | Подвижные игры. Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра  «Бросок мяча в колоне» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 70. | "Лыжная подготовка". Спуски и подъемы. Эстафеты на лыжах. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 71. | "Лыжная подготовка". Спуски и подъемы. Игры и эстафеты на лыжах. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 72. | Подвижные игры. Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра  «Мяч соседу» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 73. | Подвижные игры. Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра  «Пятнашки с мячом» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 74. | Подвижные игры. Баскетбол. Передвижения приставными шагами. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 75. | Подвижные игры. Баскетбол. Броски мяча в щит, корзину. Игра «Охотники и утки» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 76. | Подвижные игры. Баскетбол. Броски мяча в щит, корзину. Игра «Охотники и утки» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 77. | Подвижные игры. Баскетбол. Подвижные игры с мячами. "Салки с мячом" | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 78. | Подвижные игры. Баскетбол. Эстафеты с мячами. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 79. | Игры на развитие выносливости. Игры  «Мяч капитану», «Космонавты» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 80. | Подвижные игры. Футбол. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 81. | Подвижные игры. Футбол. Ведение мяча по прямой | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 82. | Подвижные игры. Игры на ловкость и внимание. Игра «Жѐлуди и Орехи» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 83. | Легкая атлетика. Инструктаж ТБ и поведения на уроках л\а. Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 84. | Легкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 85. | Легкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега - техника выполнения. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 86. | Лѐгкая атлетика. Сложно- координационные прыжковые упр. Прыжок в длину с места - УН | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 87. | Лѐгкая атлетика. Метание малого мяча в мишень | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 88. | Легкая атлетика. Метание малого мяча стоя на месте. Игра «Слалом с мячом» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 89. | Прикладная ФК. Знакомство с правилами соревнований по ГТО | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 90. | Прикладная ФК. Правила выполнения комплекса, совершенствование техники упражнений ГТО | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 91. | Прикладная ФК. Сила как физическое качество. Развитие силы мышц рук с собственным весом. Подтягивание и отжимания. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 92. | Прикладная ФК. Сила как физическое качество. Развитие силы мышц живота. Поднимание туловища из положения лежа. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 93. | Прикладная ФК. Развитие гибкости, наклон вперед из положения стоя | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 94. | Прикладная ФК. Развитие гибкости и равновесия, статические упражнения | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 95. | Прикладная ФК. Развитие координации, броски малого мяча на дальность | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 96. | Прикладная ФК. Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. Отрезки 10-20 м. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 97. | Прикладная ФК. Развитие быстроты, бег 30, 60 м | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 98. | Прикладная ФК. Развитие выносливости, бег в равномерном темпе с переходом на ходьбу | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 99. | Прикладная ФК. Развитие выносливости, бег без перехода на ходьбу до 4 мин | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 100. | Прикладная ФК. Демонстрация прироста показателей ФК в беге 1000м | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 101. | Прикладная ФК. Демонстрация прироста показателей ФК сгибание и разгибание рук в упоре. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 102. | Физическое развитие школьника. Подведение итогов обучения в 4 четверти и учебного года | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 0 |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Легкая атлетика. Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ и правил поведения по л\а . | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 2. | Легкая атлетика. История подвижных игр и соревнований у древних народов, бег с максимальной скоростью до 30 м | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 3. | Легкая атлетика. Виды физических упражнений, бег с максимальной скоростью до 30 м-УН | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 4. | Легкая атлетика. Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы, бег с ускорениями и торможением | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 5. | Легкая атлетика. Измерение пульса на уроках физической культуры, бег с преодолением препятствий. бег с максимальной скоростью до 60 | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 6. | Легкая атлетика. Обучение бегу в равномерном темпе. Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 7. | Легкая атлетика. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. бег в равномерном темпе | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 8. | Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе, бег из различных стартовых ИП, УН-бег 300 м | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 9. | Легкая атлетика. Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика, Равномерный бег с последующим ускорением. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 10. | Легкая атлетика. Прыжку в длину с разбега способом согнув ноги | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | Легкая атлетика. Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя на месте. УН-бег 1500 м б\у времени | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 12. | Легкая атлетика. Бросок мяча из-за головы, техника броска | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 13. | Легкая атлетика. Бросок мяча из-за головы на дальность, УН | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 14. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры  «Попади в кольцо». Инструктаж ТБ на уроках спортивных и подвижных игр | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 15. | "Подвижные и спортивные игры". Правила организации и проведения подвижной игры  «Защита укрепления». | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 16. | "Подвижные и спортивные игры". Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 17. | "Подвижные и спортивные игры". Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 18. | "Подвижные и спортивные игры". Связь физической нагрузки и ЧСС. Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 19. | "Подвижные и спортивные игры". Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему». Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 20. | "Подвижные и спортивные игры". Организация и проведение подвижной игры  «Круговая лапта». УН- челночный бег 4х9 м | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 21. | "Подвижные и спортивные игры". Организация и проведение подвижной игры  «Круговая лапта» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 22. | "Подвижные и спортивные игры". Модуль "Подвижные и спортивные игры".  Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра, | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23. | "Подвижные и спортивные игры". Общеразвивающие, индивидуальные упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 24. | "Подвижные и спортивные игры". Техника ведения баскетбольного мяча | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 25. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения, Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 26. | "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды в движении и противоходом, перестроения в 2 колонны, в колонны по 3, на месте и в движении | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 27. | "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату Лазание по гимнастическому канату в три приема. Подтягивание. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 28. | "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической скамейке, с высоким подниманием колен, приставными шагами. Подтягивание | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 29. | "Гимнастика с основами акробатики". Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание-УН | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 30. | "Гимнастика с основами акробатики". Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 31. | "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения галоп и полька | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 32. | "Гимнастика с основами акробатики". Техника выполнения кувырка вперед. Составление выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | "Гимнастика с основами акробатики". Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед Совершенствование навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 34. | "Гимнастика с основами акробатики". Способы самостоятельного освоения кувырка вперед из упора сидя , Правила составления комплексов физических упражнений | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 35. | "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперед, Техника выполнения кувырка назад | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 36. | "Гимнастика с основами акробатики". Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного разучивания кувырка назад из упора присев | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 37. | "Гимнастика с основами акробатики". Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 38. | "Гимнастика с основами акробатики". Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 39. | "Гимнастика с основами акробатики". Техника выполнения акробатического моста из положения лежа | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 40. | "Гимнастика с основами акробатики". Общеразвивающие и подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания гимнастического моста | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 41. | "Гимнастика с основами акробатики". Выполнение изученных акробатических упражнений последовательно в комплексе | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 42. | "Гимнастика с основами акробатики". Выполнение изученных упражнений последовательно в комплексе | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 43. | "Гимнастика с основами акробатики". прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 44. | "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 45. | "Гимнастика с основами акробатики". Варианты прыжков ч\з скакалку поочередно на правой и левой | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 46. | "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки ч\з скакалку назад с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 47. | "Гимнастика с основами акробатики". Повторение изученных способов прыжков ч\з скакалку. УН - прыжки через скакалку за 1 мин. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 48. | "Гимнастика с основами акробатики". Повторение и закрепление приёмов выполнения комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 49. | Модуль лыжная подготовка. Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 50. | Лыжная подготовка. Инструктаж ТБ и поведения на уроке лыжной подготовки. Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 51. | "Подвижные и спортивные игры". Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 52. | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 53. | Лыжная подготовка. Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 54. | "Подвижные и спортивные игры". Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 55. | Лыжная подготовка. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 56. | Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 57. | "Подвижные и спортивные игры". Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 58. | Лыжная подготовка. Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 59. | Лыжная подготовка. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 60. | "Подвижные и спортивные игры". Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 61. | Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 62. | Лыжная подготовка. Техника поворота на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 63. | "Подвижные и спортивные игры". Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 64. | Лыжная подготовка. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 65. | Лыжная подготовка. Техника торможения плугом | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 66. | "Подвижные и спортивные игры". Волейбол как спортивная игра. Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67. | Лыжная подготовка. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения торможения плугом | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 68. | Лыжная подготовка. Способ самостоятельного освоения техники торможения плугом | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 69. | "Подвижные и спортивные игры". Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 70. | Лыжная подготовка. Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 71. | Лыжная подготовка. Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 72. | "Подвижные и спортивные игры". Техника прямой нижней подачи в волейболе | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 73. | Лыжная подготовка. Выполнение передвижения попеременным двушажным лыжным ходом на оценку | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 74. | Лыжная подготовка. Подвижные игры в лыжной подготовке | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 75. | "Подвижные и спортивные игры". Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 76. | "Подвижные и спортивные игры". Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 77. | "Подвижные и спортивные игры". Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 78. | "Подвижные и спортивные игры". Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 79. | "Подвижные и спортивные игры". Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 80. | "Подвижные и спортивные игры". Футбол как спортивная игра. Правила безопасности на уроках футбола. ведение и удар | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 81. | "Подвижные и спортивные игры". Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 82. | Легкая атлетика. Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 83. | Легкая атлетика. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега. Прыжок в длину с места - УН | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 84. | Легкая атлетика. Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 85. | Прикладная ФК. Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 86. | Прикладная ФК. Упражнения на развитие быстроты и силы | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 87. | Прикладная ФК. Упражнения на развитие силы основных мышечных групп. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 88. | Прикладная ФК. Подтягивание из виса на высокой перекладине | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 89. | Прикладная ФК. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 90. | Прикладная ФК. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 91. | Прикладная ФК. Развитие гибкости. Комплекс упражнений | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 92. | Прикладная ФК. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 93. | Прикладная ФК. Упражнения в метании на точность. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 94. | Прикладная ФК. Метание мяча на дальность УН | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 95. | Прикладная ФК. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 96. | Прикладная ФК. Развитие быстроты. Бег на 30 м (с) - УН | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 97. | Прикладная ФК. Развитие быстроты, бег 60 м. (с) | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 98. | Прикладная ФК. Развитие выносливости. Бег с переходом на ходьбу | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 99. | Прикладная ФК. Развитие выносливости, Бег с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 100. | Прикладная ФК. Смешанное передвижение на 1500 м (б\у) времени | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 101. | Прикладная ФК. Бег 300 м (с) Урок - соревнование | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 102. | . Прыжки по разметкам, через препятствия. Подведение итогов 4 четверти и учебного года. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | |

**4КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.  Инструктаж по Т.Б. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 2. | Легкая атлетика. Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности. Бег с максимальной скоростью до 30 м. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 3. | Легкая атлетика. Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Бег с максимальной скоростью 30 м. - УН | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 4. | Легкая атлетика. Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Бег с максимальной скоростью до 60 м. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | Легкая атлетика. Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений.Бег с максимальной скоростью 60 м -.У.Н. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 6. | Легкая атлетика. Обучение бегу в равномерном темпе. Бег на средние дистанции. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 7. | Легкая атлетика. Совершенствование бега на средние дистанции. Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 8. | Легкая атлетика. Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО. У.Н. -бег 300 м. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 9. | Легкая атлетика. Влияние физической подготовки на работу организма.  Длительный, равномерный бег по дистанции | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 10. | Легкая атлетика. Длительный, равномерный бег по дистанции. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 11. | Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Длительный, равномерный бег по дистанции. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 12. | Легкая атлетика. Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 13. | Легкая атлетика. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель. Бросок мяча из-за головы на дальность, У.Н. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 14. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. История физической культуры в России. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 15. | Подвижные игры. Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень» У.Н бег 1500 м (без учета времени) | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 16. | Баскетбол. Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17. | Баскетбол. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 18. | Баскетбол. Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 19. | Баскетбол. Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли. УН- челночный бег 4х9 м | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 20. | Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 21. | Баскетбол. Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 22. | Предупреждение травматизма на уроках акробатики. Инструктаж Т.Б. на уроках гимнастики. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 23. | Гимнастика. Акробатика как вид спорта. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 24. | Гимнастика. Кувырок вперед, из положения упора присев | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 25. | Гимнастика. Кувырок вперед, из положения упора присев | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 26. | Гимнастика. Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях.Подтягивание-УН | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 27. | Гимнастика. Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | Гимнастика. Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 29. | Гимнастика. Техника выполнения акробатической комбинации № 1 | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 30. | Гимнастика.Гимнастический мост из положения лежа на животе | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 31. | Гимнастика . Гимнастический мост из положения лежа на животе | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 32. | Гимнастика. Упор лежа, из положения лежа на полу | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 33. | Гимнастика. Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации № 1 | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 34. | Гимнастика. Техника выполнения акробатической комбинации № 2 | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 35. | Гимнастика. Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2 | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 36. | Гимнастика .Техника опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 37. | Гимнастика. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 38. | Гимнастика. Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 39. | Гимнастика.Техника выполнения висов на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 40. | Гимнастика. Техника выполнения упора на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 41. | Гимнастика. Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя. УН - прыжки через скакалку за 1 мин. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 42. | Лыжная подготовка. Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки. Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 43. | Лыжная подготовка. Лыжные гонки как вид спорта | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 44. | Лыжная подготовка. Техника одновременного одношажного лыжного хода | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 45. | Лыжная подготовка. Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 46. | Лыжная подготовка. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 47. | Лыжная подготовка. Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 48. | Лыжная подготовка. Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 49. | Лыжная подготовка. Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 50. | Лыжная подготовка. Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 51. | Лыжная подготовка. Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 52. | Лыжная подготовка. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 53. | Лыжная подготовка. Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 54. | Лыжная подготовка. Организация и проведение подвижной игры «Куда укатишься на лыжах за два шага» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 55. | Лыжная подготовка. Способы оценивания переносимости физической нагрузки | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 56. | "Подвижные и спортивные игры". Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 57. | "Подвижные и спортивные игры". Техника передачи волейбольного мяча через сетку | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 58. | "Подвижные и спортивные игры". Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 59. | "Подвижные и спортивные игры". Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 60. | Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой "Подвижные и спортивные игры". Техника передачи катящегося мяча | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 61. | "Подвижные и спортивные игры". Техника передачи мяча во время его ведения | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 62. | "Подвижные и спортивные игры". Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 63. | "Подвижные и спортивные игры". Организация и проведение эстафеты с ведением мяча | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 64. | Легкая атлетика.Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом  «перешагивания».Прыжок в длину с места - УН | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 65. | Легкая атлетика. Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом  «перешагивания» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 66. | Легкая атлетика.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 67. | Легкая атлетика.Прыжок с разбега способом  «перешагивания» на небольшую высоту. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 68. | Легкая атлетика.Метанию теннисного мяча в цель. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |