

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

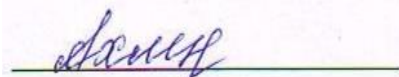
Муниципальное образование Оренбургской области

МКУ отдел образования МО Шарлыкский район

МАОУ "Шарлыкская СОШ №2"

РАССМОТРЕНО

МО Учителей

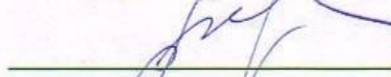


Ахматуллина В.В.

Протокол №1 от «29»08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



Руфф И.В.

Протокол №1 от «30»08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Пахомов А.Ю.

Приказ №135 от «30»08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1072664)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с.Шарлык 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты 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 всплытие, 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 физкультурминутки и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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 в 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	Знания о физической культуре	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 1. Способы самостоятельной деятельности					
1.2	Режим дня школьника	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
1.3	Гигиена человека	0.5	0	0.5	Поле для свободного ввода
1.4	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	0	0.5	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			

Раздел 2 . Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	18	Поле для свободного ввода
2.2	Футбол	10	0	12	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	10	0	18	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	29	0	19	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		63			
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 1. Способы самостоятельной деятельности					
1.2	Режим дня школьника	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.3	Гигиена человека	0.5	0	0.5	Поле для свободного ввода
1.4	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	0	0.5	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	Поле для свободного ввода
2.2	Футбол	12	0	12	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	10	0	10	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	29	0	29	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		63			
Итого по разделу	26			Итого по разделу	Поле для свободного ввода
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 1. Способы самостоятельной деятельности					
1.2	Режим дня школьника	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
1.3	Гигиена человека	0.5	0	0.5	Поле для свободного ввода
1.4	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	0	0.5	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2 . Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	18	Поле для свободного ввода
2.2	Футбол	12	0	12	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	10	0	18	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	29	0	19	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		63			
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 1. Способы самостоятельной деятельности					
1.2	Режим дня школьника	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
1.3	Гигиена человека	0.5	0	0.5	Поле для свободного ввода
1.4	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	0	0.5	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2 . Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	18	Поле для свободного ввода
2.2	Футбол	12	0	12	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	10	0	18	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	29	0	19	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		63			
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Обучение построению в шеренгу. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно». Игра «Займи свое место» Вводный.	1	0	1	04.09.2024	
2	Обучение построению в шеренгу, в колонну, понятию «низкий старт». Бег 30 м с низкого старта. Разучивание игры «Ловишка». Изучение нового материала.	1	0	1	05.09.2024	
3	Совершенствование выполнения строевых упражнений, контроль двигательных качеств: бег 30м.	1	0	1	11.09.2024	
4	Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом». Комбинированный	1	0	1	12.09.2024	
5	Обучение «челночному бегу». Контроль двигательных качеств: «челночный бег» 3*10м. Разучивание игры «Гуси-лебеди»	1	0	1	18.09.2024	

	Комбинированный					
6	Обучение прави-лам безопасности при разучивании элементов спор-тивных игр. Разучивание упражнений с большим мячом. Обучение ловле мяча. Разучивание игры «Охотник и утки» Изучение нового материала	1	0	1	19.09.2024	
7	Совершенствование упражнений с большим мячом. Совершенствование навыков ловли большого мяча. Игра «Охотники и утки» Повторение пройденного материала	1	0	1	25.09.2024	
8	Развитие коорди-нации в общеразвивающих упраж-нениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание игры «Вышибалы» Изучение нового материала	1	0	1	26.09.2024	
9	Совершенствование ОРУ с малым мячом. Обучение броскам и ловле одной рукой. Разучивание игры «Снежки» Комбинированный	1	0	1	02.10.2024	
10	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы» Изучение нового материала	1	0	1	03.10.2024	
11	Совершенствование навыков брос-ков и ловли мяча в парах разными способами. Разучивание игры «Собачка» Комбинированный	1	0	1	9.10.2024	

12	Обучение упраж-нениям с боль-шим мячом у стены. Игра «Собачка» Комбинированный	1	0	1	10.10.2024	
13	Обучение веде-нию мяча на месте. Разучивание игры «Мяч из круга» Изучение нового материала	1	0	1	16.10.2024	
14	Совершенствование ведение мяча на месте. Разучи-вание ведение мяча в движении. Игра «Мяч из круга» Комбинированный	1	0	1	17.10.2024	
15	Обучение брос-кам мяча в кольцо способами «сни-зу» и «сверху». Разучивание игры «Мяч соседу» Изучение нового материала	1	0	1	23.10.2024	
16	Совершенствование бросков в кольцо разными способами. Игра «Мяч соседу» Повторение пройденного материала	1	0	1	24.10.2024	
17	Развитие скорост-ных качеств, лов-кости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колонне» Комбинированный.2-четверть:	1	0	1	06.11.2024	
18	Совершенствование разученных ранее общеразви-вающих упраж-нений.	1	0	1	7.11.2024	

	Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты». Комбинированный					
19	Повторение ТБ с мячом. Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч» Изучение нового материала	1	0	1	13.11.2024	
20	Закрепление упражнений с малым мячом. Совершенствование навыков ловли малого мяча. Игра «Вышибалы» Повторение пройденного материала	1	0	1	14.11.2024	
21	Совершенствование бросков разными способами и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» Повторение пройденного материала	1	0	1	20.11.2024	
22	Обучение броскам набивного мяча. Разучивание игры «Горячая картошка» Изучение нового материала	1	0	1	21.11.2024	
23	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» Комбинированный	1	0	1	27.11.2024	
24	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Разучивание игры «Пионербол» Комбинированный	1	0	1	28.11.2024	
25	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	04.12.2024	

26	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	05.12.2024	
27	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	11.12.2024	
28	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	12.12.2024	
29	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	18.12.2024	
30	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	19.12.2024	
31	Обучение упраж-нениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «коль-цо». Разучивание игры «Салки-выручалки» Изучение нового материала	1	0	1	25.12.2024	
32	Обучение упраж-нениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «коль-цо». Разучивание игры «Салки-выручалки» Изучение нового материала	1	0	1	26.12.2024	
	3 четверть 22 часа					
33	Правила поведе-ния в спортивном зале на уроках гимнастики. Разучивание понятий : вис, упор. Обучение упражнению «вис на гимнастичес-кой стенке». Разучивание игры «Совушка» Изучение нового материала	1	0	1	9.01.2025	

34	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения пере-катов. Разучивание игры «Пере-дача мяча в туннеле» Изучение нового материала	1	0	1	15.01.2025	
35	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки. Разучивание игры «Мышеловка» Изучение нового материала	1	0	1	16.01.2025	
36	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Совершенствование кувырка вперед. Игра «Займи свое место» Комбинированный	1	0	1	22.01.2025	
37	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях . Разучивание игры «Кот и мышь» Комбинированный	1	0	1	23.01.2025	
38	Разучивание ходьбы на носках по гимнастической скамейке, контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» Комбинированный	1	0	1	29.01.2025	
39	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной скамейке.	1	0	1	30.01.2025	

	Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Объяснение правил игры на внимание «Класс» Комбинированный					
40	Обучение правилам выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. Разучивание игры «Правильный номер» Комбинированный	1	0	1	05.02.2025	
41	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка» и акробатических упражнений. Разучивание игры «Волк во вру» Комбинированный	1	0	1	06.02.2025	
42	Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Тараканчики» Изучение нового материала	1	0	1	19.02.2025	
43	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	0	1	20.02.2025	
44	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1	0	1	26.02.2025	
45	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1	0	1	27.02.2025	
46	Техника передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1	0	1	5.03.2025	

47	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1	0	1	6.03.2025	
48	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1	0	1	12.03.2025	
49	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	0	1	13.03.2025	
50	Техника отработки ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	0	1	19.03.2025	
51	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1	0	1	20.03.2025	
52	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.3-четверть:	1	0	1	9.04.2025	
53	Повторение ТБ с мячом. Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч» Изучение нового материала	1	0	1	10.04.2025	
54	Совершенствование бросков разными способами и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» Повторение пройденного материала	1	0	1	16.04.2025	
55	Совершенствование бросков набив-	1	0	1		

	ного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» Комбинированный				17.04.2025	
56	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Разучивание игры «Пионербол» Комбинированный	1	0	1	23.04.2025	
57	Развитие вынос-ливости. Контроль за развитием двигательных качеств: метание мал. мяча на дальность. Разучивание игры «Вороны и воробьи» Комбинированный	1	0	1	24.04.2025	
58	Развитие вынос-ливости. Контроль за развитием двигательных качеств: метание мал. мяча на дальность. Разучивание игры «Вороны и воробьи» Комбинированный	1	0	1	30.04.2025	
59	Развитие вынос-ливости и быстроты в круговой тренировке Повторение техники челночного бега. Игра «Вороны и воробьи» Комбинированный	1	0	1	7.05.2025	
60	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» Комбинированный	1	0	1	14.05.2025	
61	Совершенствование прыжка в длину с	1	0	1		

	разбега. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Развитие быстроты и прыгучести в эстафете «Прыжками через лавки» Комбинированный				15.05.2025	
62	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Развитие быстроты и прыгучести в эстафете «Прыжками через лавки» Комбинированный	1	0	1	17.05.2025	
63	Обучение технике прыжка в длину с разбега на гимнастическом мате. Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Пустое место» Комбинированный	1	0	1	18.05.2025	
64	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» Комбинированный	1	0	1	19.05.2025	
65	Совершенствование отжимание от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» Комбинированный	1	0	1	21.05.2025	

66	Подведение итогов года.	1	0	1	22.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	1 Четверть 16 уроков					
1	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Понятия «основная стойка», «равняйся» «смирно», «вольно». Игра «Салки-догонялки» Изучение нового материала.	1	0	1	4.09.2024	
2	Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт». Повторение техники челночного бега. Игра «Ловишка». Комбинированный	1	0	1	5.09.2024	
3	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Игра «Салки с домом». Комбинированный	1	0	1	11.09.2024	
4	Развитие скорости и ориентации в	1	0	1	12.09.2024	

	пространстве. Совершенствование челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди» Комбинированный					
5	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка». Изучение нового материала.	1	0	1	18.09.2024	
6	Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки». Комбинированный	1	0	1	19.09.2024	
7	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». Комбинированный	1	0	1	25.09.2024	
8	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Повторение подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на низкой перекладине. Игра «Море волнуется»	1	0	1	26.09.2024	

	Комбинированный					
9	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» Комбинированный	1	0	1	2.10.2024	
10	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание эстафет с гимнастической палкой. Комбинированный	1	0	1	3.10.2024	
11	Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способами. Обучение прыжку в длину с разбега на гим. мат. Игра «День и ночь» Комбинированный	1	0	1	9.10.2024	
12	Разучивание ОРУ с обручем. Совершенствование прыжков из обруча в обруч, прыжка в длину с разбега. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч» Комбинированный	1	0	1	10.10.2024	
13	Совершенствование ОРУ с обручем. Разучивание пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Разучивание игровых действий эстафет с обручем. Комбинированный	1	0	1	16.10.2024	

14	Разучивание уп-ражнений на гимнастических скамейках. Обучение ползанию по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка» Изучение нового материала.	1	0	1	23.10.2024	
15	Совершенствование ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Третий лишний» Комбинированный Обучение парным упражнениям. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Чехарда» Изучение нового материала.	1	0	1	24.10.2024	
16	Совершенствование прыжка в высоту. Разучивание игровых действий эстафет с мешочком с песком. Комбинированный.2-четверть:	1	0	1	6.11.2024	
17	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале	1	0	1	7.11.2024	

	на уроке. Подвижная игра «Ручейки»					
18	Строевые упражнения и команды Челночный бег. Разучивание игры «Колдунчики ».	1	0	1	13.11.2024	
19	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игр «Строители», «Охотник и зайцы»	1	0	1	14.11.2024	
20	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Волшебные краски»	1	0	1	20.11.2024	
21	Гимнастическая разминка Упражнения с мячом. Передача мяча, развитие координационных качеств посредством подвижной игры «Попади в цель»	1	0	1	21.11.2024	
22	Совершенствование передачи мяча. Развитие координационных способностей в игровых упражнениях	1	0	1	27.11.2024	
23	Ходьба на гимнастической скамейке Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя). Развитие координационных	1	0	1	28.11.2024	

	способностей в эстафетах					
24	Упражнения с гимнастической скакалкой. азучивание новых игр «Зимние снайперы», «Колечко»	1	0	1	4.12.2024	
25	Упражнения с гимнастической скакалкой Обучение игровым действиям и новым движениям. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	5.12.2024	
26	Упражнения с гимнастическим мячом.Обучение игровым действиям и новым движениям. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	11.12.2024	
27	Упражнения с гимнастическим мячом.Совершенствование разученных ранее упражнений. Развитие скоростных качеств по средствам игры «Сумей поймать	1	0	1	12.12.2024	
28	Танцевальные гимнастические движения.Разучивание игры «Дудочка». Обучение перекатам назад, наборк	1	0	1	18.12.2024	
29	Обучение прыжкам со скамейки. Разучивание игры «Перемена мест»	1	0	1	19.12.2024	
30	Обучение прыжкам со скамейки. Разучивание игры «Перемена мест».	1	0	1	25.12.2024	
31	Обучение броску и ловле теннисного мяча. Игра «Салки.3-четверть:	1	0	1	26 12.2024	

	с мячом».					
32	Обучение броску и ловле теннисного мяча. Игра «Салки с мячом».	1	0	1	9.01.2025	
33	Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча. Разучивание игры «Снайперы»	1	0	1	15.01.2025	
34	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты. Разучивание игры «Защитники»	1	0	1	16.01.2025	
35	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты. Разучивание игры «Путаница».	1	0	1	22.01.2025	
36	Совершенствование игр «День и ночь», «Охотники и утки»	1	0	1	23.01.2025	
37	Совершенствование игр «День и ночь», «Охотники и утки»	1	0	1	29.01.2025	
38	Разучивание игровых действий. Развитие гибкости, ловкости. Разучивание игры «Веселые хвостики»	1	0	1	30.01.2025	
39	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий : вис, упор. Развитие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке . Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось»	1	0	1	5.02.2025	

	Комбинированный					
40	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники перекатов. Разучивание игры «Увертайся от мяча» Комбинированный	1	0	1	6.02.2025	
41	Совершенствование кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировке. Игра «Мышеловка» Комбинированный	1	0	1	19.02.2025	
42	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Игра «Посадка картофеля» Комбинированный	1	0	1	20.02.2025	
43		1	0	1	26.02.2025	
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	27.02.2025	
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	5.03.2025	
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	6.03.2025	
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	12.03.2025	
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	13.03.2025	
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	19.03.2025	
50	Сложно координированные.4-четверть:	1	0	1	20.03.2025	

	.передвижения ходьбой по гимнастической скамейке					
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	9.04.2025	
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	10.04.2025	
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	16.04.2025	
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	17.04.2025	
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	23.04.2025	
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	24.04.2025	
57	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	30.04.2025	
58	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	14.05.2025	
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	15.05.2025	
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	21.05.2025	
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	22.05.2025	
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	22.05.2025	
63	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	21.05.2025	
64	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	14.05.2025	

65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	17.04.2025	
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	16.04.2025	
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	14.05.2025	
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	22.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Разучивание сдачи рапорта дежурным. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки» Комбинированный	1	0	1	4.09.2024	
2	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка». Комбинированный	1	0	1	5.09.2024	
3	Разучивание специальных беговых упражнений. Совершенствование высокого, среднего и низкого старта; стартового ускорения; бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом». Комбинированный	1	0	1	11.09.2024	

4	Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди» Комбинированный	1	0	1	12.09.2024	
5	Совершенствование техники бега. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка». Комбинированный	1	0	1	18.09.2024	
6	Комплектование групп. Инструктаж по технике безопасности. Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Значение техники безопасности в спортивном зале и при проведении спортивных игр.	1	0	1	19.09.2024	
7	Комплектование групп. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских	1	0	1	25.09.2024	
8	Общая и специальная физическая подготовка Подвижная игра «Салки». Стойки игрока.	1	0	1	26.09.2024	
9	Остановка двумя шагами и прыжком. «Игра мяч ловцу»	1	0	1	2.10.2024	
10	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных	1	0	1	3.10.2024	

	элементов техники.					
11	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом.	1	0	1	9.10.2024	
12	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом.	1	0	1	10.10.2024	
13	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом.	1	0	1	16.10.2024	
14	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	0	1	23.10.2024	
15	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). «Игра мяч ловцу».	1	0	1	24.10.2024	
16	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). «Игра мяч ловцу».	1	0	1	6.11.2024	
17	Ловля и передача мяча двумя	1	0	1	7.11.2024	

	руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Игра «Лис и охотники»					
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Игра «Лис и охотники»	1	0	1	13.11.2024	
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	0	1	14.11.2024	
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Игра.	1	0	1	20.11.2024	
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Игра.	1	0	1	21.11.2024	
22	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Игра «Салки с мячом»	1	0	1	27.11.2024	
23	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Игра «Салки с мячом»	1	0	1	28.11.2024	
24	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игра салки.	1	0	1	4.12.2024	

25	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игра салки.	1	0	1	5.12.2024	
26	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Игра «Лис и охотники»	1	0	1	11.12.2024	
27	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Игра «Лис и охотники»	1	0	1	12.12.2024	
28	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	0	1	18.12.2024	
29	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	0	1	19.12.2024	
30	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	0	1	25.12.2024	
31	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. Разучивание дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. Развитие	1	0	1	26.12.2024	

	внимания, памяти в игре «Что изменилось» Комбинированный					
32	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	9.01.2025	
33	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча» Комбинированный	1	0	1	15.01.2025	
34	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча» Комбинированный	1	0	1	16.01.2025	
35	Совершенствование кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Мышеловка» Комбинированный	1	0	1	22.01.2025	
36	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра	1	0	1	23.01.2025	

	«Посадка картофеля» Комбинированный					
37	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	29.01.2025	
38	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля» Комбинированный	1	0	1	30.01.2025	
39	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Вы-полнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» Комбинированный	1	0	1	5.02.2025	
40	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Вы-полнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» Комбинированный	1	0	1	6.02.2025	
41	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и	1	0	1	19.02.2025	

	мышь» Комбинированный					
42	Совешенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс» Комбинированный	1	0	1	20.02.2025	
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	26.02.2025	
44	Совешенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс» Комбинированный	1	0	1	27.02.2025	
45	Совешенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс» Комбинированный	1	0	1	5.03.2025	
46	Совешенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку	1	0	1	6.03.2025	

	стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс» Комбинированный					
47	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	0	1	12.03.2025	
48	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1	0	1	13.03.2025	
49	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1	0	1	19.03.2025	
50	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней	1	0	1	20.03.2025	

	частью подъема					
51	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1	0	1	9.04.2025	
52	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1	0	1	10.04.2025	
53	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1	0	1	16.04.2025	
54	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1	0	1	17.04.2025	
55	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1	0	1	23.04.2025	
56	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1	0	1	24.04.2025	
57	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1	0	1	30.04.2025	
58	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1	0	1	14.05.2025	
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	15.05.2025	
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	21.05.2025	
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	22.05.2025	

62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	22.05.2025	
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	21.05.2025	
64	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место» Комбинированный	1	0	1	14.05.2025	
65	Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» Комбинированный	1	0	1	17.04.2025	
66	Ознакомление с доврачебной помощью при легких травмах. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели» Комбинированный	1	0	1	16.04.2025	
67	Ознакомление со способами закаливания организма. Развитие координации в упражнениях с	1	0	1	14.05.2025	

	гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. Комбинированный					
68	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1	0	1	22.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Разучивание сдачи рапорта дежурным. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки» Комбинированный	1	0	1	4.09.2024	Поле для свободного ввода1
2	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка». Комбинированный	1	0	1	5.09.2024	Поле для свободного ввода1
3	Разучивание специальных беговых упражнений. Совершенствование высокого, среднего и низкого старта; стартового ускорения; бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом». Комбинированный	1	0	1	11.09.2024	Поле для свободного ввода1
4	Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди» Комбинированный	1	0	1	12.09.2024	Поле для свободного ввода1

5	Совершенствование техники бега. Развитие силы и ловкости в прыж-ках в длину с места. Игра «Удочка». Комбинированный	1	0	1	18.09.2024	Поле для свободного ввода1
6	Комплектование групп. Инструктаж по технике безопасности. Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Значение техники безопасности в спортивном зале и при проведении спортивных игр.	1	0	1	19.09.2024	Поле для свободного ввода1
7	Комплектование групп. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских	1	0	1	25.09.2024	Поле для свободного ввода1
8	Общая и специальная физическая подготовка Подвижная игра «Салки». Стойки игрока.	1	0	1	26.09.2024	Поле для свободного ввода1
9	Остановка двумя шагами и прыжком. «Игра мяч ловцу»	1	0	1	2.10.2024	Поле для свободного ввода1
10	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники.	1	0	1	3.10.2024	Поле для свободного ввода1
11	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом.	1	0	1	9.10.2024	Поле для свободного ввода1
12	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом.	1	0	1	10.10.2024	Поле для свободного ввода1

13	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Повороты без мяча и с мячом.	1	0	1	16.10.2024	Поле для свободного ввода
14	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	0	1	17.10.2024	Поле для свободного ввода
15	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). «Игра мяч ловцу».	1	0	1	23.10.2024	Поле для свободного ввода
16	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). «Игра мяч ловцу».	1	0	1	24.10.2024	Поле для свободного ввода
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Игра «Лис и охотники»	1	0	1	6.11.2024	Поле для свободного ввода
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Игра «Лис и охотники»	1	0	1	7.11.2024	Поле для свободного ввода
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	0	1	13.11.2024	Поле для свободного ввода
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Игра.	1	0	1	14.11.2024	Поле для свободного ввода
21	Ловля и передача мяча двумя руками от	1	0	1	20.11.2024	Поле для

	груди и одной рукой от плеча в движении. Игра.					свободного ввода1
22	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Игра «Салки с мячом»	1	0	1	21.11.2024	Поле для свободного ввода1
23	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Игра «Салки с мячом»	1	0	1	27.11.2024	Поле для свободного ввода1
24	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игра салки.	1	0	1	28.11.2024	Поле для свободного ввода1
25	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игра салки.	1	0	1	4.12.2024	Поле для свободного ввода1
26	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Игра «Лис и охотники»	1	0	1	5.12.2024	Поле для свободного ввода1
27	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Игра «Лис и охотники»	1	0	1	11.12.2024	Поле для свободного ввода1
28	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	0	1	12.12.2024	Поле для свободного ввода1
29	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	0	1	18.12.2024	Поле для свободного ввода1

30	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	0	1	19.12.2024	Поле для свободного ввода1
31	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. Разучивание дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось» Комбинированный	1	0	1	25.12.2024	Поле для свободного ввода1
32	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	26.12.2024	Поле для свободного ввода1
33	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекачты. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча» Комбинированный	1	0	1	9.01.2025	Поле для свободного ввода1
34	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекачты. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча» Комбинированный	1	0	1	15.01.2025	Поле для свободного ввода1
35	Совершенствование кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Мышеловка» Комбинированный	1	0	1	16.01.2025	Поле для свободного ввода1
36	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед;	1	0	1	22.01.2025	Поле для свободного

	серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля» Комбинированный					ввода1
37	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	23.01.2025	Поле для свободного ввода1
38	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля» Комбинированный	1	0	1	29.01.2025	Поле для свободного ввода1
39	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» Комбинированный	1	0	1	30.01.2025	Поле для свободного ввода1
40	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» Комбинированный	1	0	1	5.02.2025	Поле для свободного ввода1
41	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» Комбинированный	1	0	1	6.02.2025	Поле для свободного ввода1
42	Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на	1	0	1	12.02.2025	Поле для свободного ввода1

	внима-ние «Класс» Комбинированный					
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	19.02.2025	Поле для свободного ввода1
44	Совешенствование лазание по наклонной гимнасти-ческой скамейке с переходом на гим. стенку; упражне-ния «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внима-ние «Класс» Комбинированный	1	0	1	20.02.2025	Поле для свободного ввода1
45	Совешенствование лазание по наклонной гимнасти-ческой скамейке с переходом на гим. стенку; упражне-ния «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внима-ние «Класс» Комбинированный	1	0	1	26.02.2025	Поле для свободного ввода1
46	Совешенствование лазание по наклонной гимнасти-ческой скамейке с переходом на гим. стенку; упражне-ния «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внима-ние «Класс» Комбинированный	1	0	1	27.02.2025	Поле для свободного ввода1
47	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	0	1	5.03.2025	Поле для свободного ввода1
48	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки,	1	0	1	6.03.2025	Поле для свободного ввода1

	повороты, рывки)					
49	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1	0	1	12.03.2025	Поле для свободного ввода1
50	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	0	1	13.03.2025	Поле для свободного ввода1
51	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1	0	1	19.03.2025	Поле для свободного ввода1
52	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1	0	1	20.03.2025	Поле для свободного ввода1
53	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1	0	1	9.04.2025	Поле для свободного ввода1
54	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1	0	1	10.04.2025	Поле для свободного ввода1
55	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1	0	1	16.04.2025	Поле для свободного ввода1
56	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1	0	1	17.04.2025	Поле для свободного ввода1

57	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1	0	1	23.04.2025	Поле для свободного ввода1
58	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1	0	1	24.04.2025	Поле для свободного ввода1
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	30.04.2025	Поле для свободного ввода1
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	7.05.2025	Поле для свободного ввода1
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	14.05.2025	Поле для свободного ввода1
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	15.05.2025	Поле для свободного ввода1
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	21.05.2025	Поле для свободного ввода1
64	Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение пры-жка в длину с места. Контроль за развитием дви-гательных качес-тв: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место» Комбинированный	1	0	1	22.05.2025	Поле для свободного ввода1
65	Совершенствова-ние прыжков в длину	1	0	1	21.05.2025	Поле для

	с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» Комбинированный					свободного ввода1
66	Ознакомление с доврачебной помощью при легких травмах. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели» Комбинированный	1	0	1	15.05.2025	Поле для свободного ввода1
67	Ознакомление со способами закаливания организма. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. Комбинированный	1	0	1	14.05.2025	Поле для свободного ввода1
68	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1	0	1	22.05.2025	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

