

Комитет образования и науки Волгоградской области

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение "Казачий
кадетский корпус имени Героя Советского Союза К.И.Недурובה"**

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения учителей
начальных классов

Протокол
от «24» августа 2025г.
№ 1

руководитель МО
_____ Е.Н.Колбик

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР

_____ А.В.Крепчук
«25» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГКОУ "Казачий
кадетский корпус имени
К.И.Недурובה"
от «25» августа 2025г.
№ 198

**ПРИЛОЖЕНИЕ
К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
Класс: 1 – 4
2025/2026 учебный год**

Волгоград, 2025г.

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 – 306 часов: в 1 классе – 99 часов (3 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.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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, волейбол).

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.

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.

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.

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.

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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания ГКОУ "Казачий кадетский корпус имени Героя Советского Союза имени К.И.Недурובה" (модуль «Школьный урок»):

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- включение регионального казачьего компонента, содержание которого приобщает к культурным традициям региона;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | | 1 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 0.5 | | 0.5 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 0.5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 0.5 | | 0.5 | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Осанка человека | 0.5 | | 0.5 | Поле для свободного ввода |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 0.5 | | 0.5 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1.5 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|----|---|----|---------------------------|
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | 2 | 10 | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 39 | 2 | 37 | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 39 | 2 | 35 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 90 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6 | 3 | 3 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 6 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 9 | 88 | |

2 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | 0 | 1 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 1 | 0 | 1 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | 0 | 1 | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 24 | 1 | 23 | |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики | 8 | 1 | 7 | |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 26 | 1 | 25 | |

| | | | | | |
|--|--|----|---|----|---------------------------|
| Итого по разделу | | 58 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6 | 3 | 3 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 6 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 | |

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 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 0.5 | 0 | 0.5 | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 0.5 | 0 | 0.5 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 0.5 | 0 | 0.5 | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 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 | 8 | 1 | 7 | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 24 | 1 | 23 | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 26 | 1 | 25 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 58 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6 | 3 | 3 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 6 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 | |

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 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | 0 | 1 | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1 | 0 | 1 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 0.5 | 0 | 0.5 | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Закаливание организма | 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 | 8 | 1 | 7 | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 24 | 1 | 23 | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 26 | 1 | 25 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 58 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6 | 3 | 3 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 6 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности и охране труда на уроках по физической культуре. Что понимается под физической культурой. Осанка человека | 1 | | | | |
| 2 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Бег из различных исходных положений, с изменением направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед) | 1 | | | | |
| 3 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Челночный бег. | 1 | | | | |
| 4 | Бег 30м. | 1 | | | | |
| 5 | Прыжки с продвижением вперед и назад П.И. "Казачьи" | 1 | | | | |
| 6 | Прыжки в длину с двух-трех шагов с приземлением на обе ноги. П.И. | 1 | | | | |
| 7 | Прыжки в длину с разбега через горизонтальное препятствие с приземлением на обе ноги. П.И. | 1 | | | | |
| 8 | Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. П.И. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 9 | Метание мяча с места в горизонтальную мишень. Подвижная игра. Игра "Грыбаки" (Крестик) | 1 | | | | |
| 10 | Метание мяча с места в горизонтальную мишень с различной дистанции. Подвижная игра. | 1 | | | | |
| 11 | Метание мяча с места в вертикальную мишень П.И. | 1 | | | | |
| 12 | Обучение технике бега на длинные дистанции на время-3 мин. П.И. | 1 | | | | |
| 13 | Обучение технике бега на длинные дистанции на время-4 мин. П.И. | 1 | | | | |
| 14 | Обучение технике бега на длинные дистанции на время-5 мин. П.И. | 1 | | | | |
| 15 | Бег на 800 метров без учета времени. П.И. "Просо" | 1 | | | | |
| 16 | Обучение технике бега на длинные дистанции на время-6 мин. П.И. | 1 | | | | |
| 17 | Обучение технике бега на длинные дистанции на время-7 мин. П.И. | 1 | | | | |
| 18 | Обучение технике бега на длинные дистанции на время-8мин. П.И. | 1 | | | | |
| 19 | Обучение технике бега на длинные дистанции на время-9 мин. П.И. | 1 | | | | |
| 20 | Обучение технике бега на длинные дистанции на время-10мин. П.И. | 1 | | | | |
| 21 | Бег на 1000 метров на время. Наклон туловища вперед сидя на полу. | 1 | | | | |
| 22 | Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание туловища за 30 сек. | 1 | | | | |
| 23 | Челночный бег 3x10 м. Подтягивание на перекладине(м), отжимания от | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | пола(д). | | | | | |
| 24 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 1 | | | | |
| 25 | Стойка баскетболиста и перемещения с мячом и без мяча П.И. | 1 | | | | |
| 26 | Ведение мяча правой и левой рукой на месте. | 1 | | | | |
| 27 | Ведение мяча правой и левой рукой в один-два шага вперед-назад, вправо-влево. П.И. | 1 | | | | |
| 28 | Ведение мяча правой и левой рукой в один-два шага вправо-влево. П.И. | 1 | | | | |
| 29 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом. П.И. | 1 | | | | |
| 30 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом, бегом. П.И. | 1 | | | | |
| 31 | Обучение передаче и ловле мяча в парах на месте П.И. Игра "Каши" | 1 | | | | |
| 32 | Передача и ловля мяча в парах на месте П.И. | 1 | | | | |
| 33 | Обучение передаче и ловле мяча в парах в движении шагом П.И. | 1 | | | | |
| 34 | Передача и ловля мяча в парах на месте и шагом. Броски мяча в баскетбольную корзину. П.И. | 1 | | | | |
| 35 | Передача и ловля мяча в движении шагом. Броски мяча в баскетбольную корзину. П.И. | 1 | | | | |
| 36 | Передача и ловля мяча в движении шагом и бегом, П.И. | 1 | | | | |
| 37 | Обучение броску мяча в баскетбольную корзину. П.И. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 38 | Броски мяча в баскетбольную корзину. П.И. | 1 | | | | |
| 39 | Обучение прямому броску мяча в баскетбольную корзину. П.И. | 1 | | | | |
| 40 | Прямой бросок мяча в баскетбольную корзину. П.И. | 1 | | | | |
| 41 | Обучение боковому броску мяча в баскетбольную корзину. П.И. | 1 | | | | |
| 42 | Боковой бросок мяча в баскетбольную корзину. П.И. | 1 | | | | |
| 43 | Броски мяча в баскетбольную корзину. П.И. | 1 | | | | |
| 44 | Комбинации из освоенных элементов: ловля и передача мяча. | 1 | | | | |
| 45 | Комбинации из освоенных элементов: ведение и бросок мяча. | 1 | | | | |
| 46 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 | | | | |
| 47 | Эстафеты с элементами игры "Баскетбол" | 1 | | | | |
| 48 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | | | | |
| 49 | Повторный инструктаж по технике безопасности и охране труда на уроках физкультуры. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Режим дня школьника. Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | | | | |
| 50 | Обучение верхней передаче и ловле мяча на месте над собой с захватом П.И. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 51 | Верхняя передача и ловля мяча на месте над собой с захватом П.И. | 1 | | | | |
| 52 | Обучение верхней передаче и ловле мяча в парах на месте с захватом П.И. | 1 | | | | |
| 53 | Верхняя передача и ловля мяча в парах на месте с захватом П.И. | 1 | | | | |
| 54 | Приём мяча снизу двумя руками (имитация) П.И. | 1 | | | | |
| 55 | Обучение приёму мяча снизу двумя руками после собственного подбрасывания П.И. | 1 | | | | |
| 56 | Приём мяча снизу двумя руками после собственного подбрасывания П.И. | 1 | | | | |
| 57 | Приём мяча снизу двумя руками после собственного подбрасывания и набрасывания партнера П.И. | 1 | | | | |
| 58 | Нижняя прямая подача мяча (имитация). П.И. | 1 | | | | |
| 59 | Нижняя прямая подача мяча без подбрасывания. П.И. | 1 | | | | |
| 60 | Нижняя прямая подача мяча с подбрасывания. П.И. | 1 | | | | |
| 61 | Нижняя прямая подача мяча с подбрасывания через сетку. П.И. | 1 | | | | |
| 62 | Эстафеты с элементами игры "Волейбол" | 1 | | | | |
| 63 | Подвижные игры с элементами игры "Волейбол" | 1 | | | | |
| 64 | Исходные положения в физических упражнениях. Упражнения на бревне. (Упражнения по акробатике, на брусках). ОФП. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 65 | Упражнения по акробатике. (Упражнения на бревне, на брусьях). ОФП. | 1 | | | | |
| 66 | Упражнения на брусьях (Упражнения на бревне, по акробатике.). ОФП. | 1 | | | | |
| 67 | Упражнения на бревне. (Упражнения по акробатике, на брусьях, перелезания через гимнастического коня). ОФП. | 1 | | | | |
| 68 | Упражнения по акробатике. (Упражнения на брусьях, бревне, лазание по канату). ОФП. | 1 | | | | |
| 69 | Упражнения на брусьях. (Упражнения на бревне, по акробатике, перелезания через гимнастического коня). ОФП. | 1 | | | | |
| 70 | Опорный прыжок. (Лазание по канату, упражнения на бревне, брусьях, по акробатике, перелезания через гимнастического коня). ОФП. | 1 | | | | |
| 71 | Лазание по канату (Опорный прыжок, упражнения на бревне, брусьях, по акробатике). ОФП. | 1 | | | | |
| 72 | Опорный прыжок. (Лазание по канату, упражнения на бревне, брусьях, по акробатике, перелезания через гимнастического коня). ОФП. | 1 | | | | |
| 73 | Лазание по канату (Опорный прыжок, упражнения на бревне, брусьях, по акробатике, перелезания через гимнастического коня). ОФП. | 1 | | | | |
| 74 | Подтягивания на перекладине из вися лёжа. Полоса препятствий. | 1 | | | | |
| 75 | Полоса препятствий | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 76 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции на время-4мин. ОФП | 1 | | | | |
| 77 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции на время-5мин. ОФП | 1 | | | | |
| 78 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции на время-6мин. ОФП | 1 | | | | |
| 79 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции на время-7мин. ОФП | 1 | | | | |
| 80 | Бег на 800 метров без учета времени. П.И. "Просо" | 1 | | | | |
| 81 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции на время-8 мин. ОФП | 1 | | | | |
| 82 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции на время-9мин. ОФП | 1 | | | | |
| 83 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции на время-10 мин. ОФП | 1 | | | | |
| 84 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции на время-11 мин. ОФП | 1 | | | | |
| 85 | Бег на 1000 метров на время. Наклон туловища вперед сидя на полу | 1 | | | | |
| 86 | Бег из разных исходных положений | 1 | | | | |
| 87 | Челночный бег 3×10 м. | 1 | | | | |
| 88 | Бег на 30 м. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|--|
| 89 | Прыжки в длину с двух-трех шагов с приземлением на обе ноги. П.И. | 1 | | | | |
| 90 | Прыжки в длину с разбега с пяти-семи шагов с приземлением на обе ноги. П.И. | 1 | | | | |
| 91 | Прыжки в длину с разбега через горизонтальное препятствие с приземлением на обе ноги. П.И. | 1 | | | | |
| 92 | Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. П.И. | 1 | | | | |
| 93 | Метание мяча с места в горизонтальную мишень. Подвижная игра. Игра "Грыбаки" (Крестик) | 1 | | | | |
| 94 | Метание мяча с места в горизонтальную мишень с различной дистанции. Подвижная игра. | 1 | | | | |
| 95 | Метание мяча с места в вертикальную мишень П.И. | 1 | | | | |
| 96 | Метание мяча с места в вертикальную мишень с 6 метров П.И. | 1 | | | | |
| 97 | Прыжки в длину с места. Подъем туловища из и.п. лежа на спине за 30 сек. | 1 | | | | |
| 98 | Челночный бег 3x10 м. Подтягивание на перекладине(м), отжимания от пола(д). | 1 | | | | |
| 99 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 | | |

2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности и охране труда на уроках по физической культуре. Физическое развитие. Физические качества | 1 | | | | |
| 2 | Бег из различных исходных положений, с изменением направления движения. П.И. "В шапку" | 1 | | | | |
| 3 | Бег 30 метров | 1 | | | | |
| 4 | Разбег и отталкивание от ориентира. П.И. "Казачки" | 1 | | | | |
| 5 | Прыжки в длину с разбега. П.И. | 1 | | | | |
| 6 | Метание мяча с места в вертикальную мишень. Подвижная игра. Игра "Грыбаки" (Крестик) | 1 | | | | |
| 7 | Метание мяча с места в вертикальную мишень с различной дистанции П.И. | 1 | | | | |
| 8 | Обучение технике бега на длинные дистанции на время-4 мин. Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | | | | |
| 9 | Обучение технике бега на длинные дистанции на время-5 мин. Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | | | | |
| 10 | Обучение технике бега на длинные дистанции на время-6 мин. Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 11 | Бег на 1000 метров без учета времени. П.И. "Просо" | 1 | | | | |
| 12 | Обучение технике бега на длинные дистанции на время-8мин. П.И. | 1 | | | | |
| 13 | Обучение технике бега на длинные дистанции на время-10мин. П.И. | 1 | | | | |
| 14 | Бег на 1000 метров на время. Наклон туловища вперед сидя на полу. Выносливость как физическое качество. | 1 | | | | |
| 15 | Прыжки в длину с места. Подъем туловища из и.п. лежа на спине за 1 мин. Развитие координации движений | 1 | | | | |
| 16 | Челночный бег 3x10 м. Подтягивание на перекладине (м), отжимания от пола (д). Сила как физическое качество. | 1 | | | | |
| 17 | Стойка баскетболиста, перемещения, ведение правой и левой рукой на месте П.И. | 1 | | | | |
| 18 | Перемещения игрока с ведением мяча правой и левой рукой шагом П.И. | 1 | | | | |
| 19 | Ведение мяча правой и левой рукой шагом П.И. | 1 | | | | |
| 20 | Ведение мяча правой и левой рукой бегом П.И. | 1 | | | | |
| 21 | Перемещения игрока с ведением правой и левой рукой шагом и бегом П.И. | 1 | | | | |
| 22 | Эстафеты с ведением мяча правой и левой рукой. Игра "Каши" | 1 | | | | |
| 23 | Обучение передаче и ловле мяча в парах на месте П.И. | 1 | | | | |
| 24 | Обучение передаче и ловле мяча в парах в движении шагом. Броски мяча в | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | баскетбольную корзину. П.И. | | | | | |
| 25 | Передача и ловля мяча в парах в движении шагом и бегом. Броски мяча в баскетбольную корзину. П.И. | 1 | | | | |
| 26 | Эстафеты с передачами мяча одной и двумя руками. П.И. | 1 | | | | |
| 27 | Обучение прямому броску мяча в баскетбольную корзину. П.И. | 1 | | | | |
| 28 | Прямой бросок мяча в баскетбольную корзину. П.И. | 1 | | | | |
| 29 | Обучение боковому броску мяча в баскетбольную корзину. П.И. | 1 | | | | |
| 30 | Боковой бросок мяча в баскетбольную корзину. П.И. | 1 | | | | |
| 31 | Броски мяча в баскетбольную корзину. П.И. Игра "Казаки" | 1 | | | | |
| 32 | Подвижные игры с элементами баскетбола (ведение и бросок мяча) | 1 | | | | |
| 33 | Повторный инструктаж по технике безопасности и охране труда на уроках по физической культуре. Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. | 1 | | | | |
| 34 | Верхняя передача и ловля мяча над собой с захватом П.И. | 1 | | | | |
| 35 | Верхняя передача и ловля мяча в парах с собственного подбрасывания П.И. | 1 | | | | |
| 36 | Верхняя передача мяча в парах с собственного подбрасывания через сетку П.И. | 1 | | | | |
| 37 | Приём мяча снизу двумя руками после | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | подбрасывания мяча с отскоком от пола. П.И. | | | | | |
| 38 | Приём мяча снизу двумя руками с собственного подбрасывания мяча. П.И. | 1 | | | | |
| 39 | Приём мяча снизу двумя руками с собственного подбрасывания мяча через сетку. Учебная игра "Пионербол" | 1 | | | | |
| 40 | Нижняя прямая подача мяча без подбрасывания, с подбрасывания. Учебная игра "Пионербол" | 1 | | | | |
| 41 | Нижняя прямая подача мяча без подбрасывания, с подбрасывания через сетку. Учебная игра "Пионербол" | 1 | | | | |
| 42 | Нижняя прямая подача мяча с подбрасывания через сетку. Учебная игра "Пионербол" | 1 | | | | |
| 43 | Эстафеты с элементами игры "Волейбол" | 1 | | | | |
| 44 | Подвижные игры с элементами волейбола. Пионербол | 1 | | | | |
| 45 | Упражнения на бревне. (Упражнения по акробатике, на брусьях). ОФП. Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | | | | |
| 46 | Упражнения на брусьях (Упражнения на бревне, по акробатике.). ОФП. | 1 | | | | |
| 47 | Упражнения на бревне. (Упражнения по акробатике, на брусьях, перелезания через гимнастического коня). ОФП. Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | | | | |
| 48 | Упражнения по акробатике. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | (Упражнения на брусьях, опорный прыжок). ОФП. | | | | | |
| 49 | Упражнения на брусьях. (Упражнения на бревне, по акробатике, опорный прыжок) ОФП. | 1 | | | | |
| 50 | Опорный прыжок. (Лазание по канату, упражнения на бревне, брусьях, по акробатике, перелезания через гимнастического коня). ОФП. | 1 | | | | |
| 51 | Лазание по канату (Упражнения на бревне, брусьях, по акробатике, перелезания через гимнастического коня). ОФП. | 1 | | | | |
| 52 | Подтягивания на перекладине из виса (м), из виса лёжа (д). Полоса препятствий. | 1 | | | | |
| 53 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции на время-6мин. ОФП | 1 | | | | |
| 54 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции на время-7мин. ОФП | 1 | | | | |
| 55 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции на время-8 мин. ОФП | 1 | | | | |
| 56 | Бег на 1000 метров без учета времени. Игра "Просо" | 1 | | | | |
| 57 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции на время-10 мин. ОФП | 1 | | | | |
| 58 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции на время-12 мин. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|--|
| | ОФП | | | | | |
| 59 | Бег на 1000 метров на время. Наклон туловища вперёд сидя на полу. Гибкость как физическое качество | 1 | | | | |
| 60 | Бег 30 метров | 1 | | | | |
| 61 | Бег 30 метров на время | 1 | | | | |
| 62 | Прыжки в длину с разбега через горизонтальное препятствие. П.И. | 1 | | | | |
| 63 | Прыжки в длину с разбега. П.И. | 1 | | | | |
| 64 | Метание мяча с места в вертикальную мишень. Подвижная игра "Грыбаки" (Крестик) | 1 | | | | |
| 65 | Метание мяча с места в вертикальную мишень с 6 метров. П.И. | 1 | | | | |
| 66 | Прыжки в длину с места. Подъем туловища из и.п. лежа на спине за 1 мин. | 1 | | | | |
| 67 | Челночный бег 3x10 м. Подтягивание на перекладине (м), отжимания от пола (д). Быстрота как физическое качество. | 1 | | | | |
| 68 | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности и охране труда на уроках по физической культуре. Физическая культура у древних народов. Виды физических упражнений. | 1 | | | | |
| 2 | Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. П.И. "В шапку" | 1 | | | | |
| 3 | Бег на 30 метров | 1 | | | | |
| 4 | Разбег и отталкивание от ориентира в прыжках в длину. П.И. Игра "Казачки" | 1 | | | | |
| 5 | Прыжки в длину с разбега. П.И. | 1 | | | | |
| 6 | Метание мяча с места в вертикальную мишень различной дистанции Подвижная игра. "Грыбаки" (Крестик) | 1 | | | | |
| 7 | Метание мяча с места в вертикальную мишень с 6 метров. П.И. | 1 | | | | |
| 8 | Обучение технике бега на длинные дистанции на время-6 мин. Измерение пульса на уроках физической культуры. Дыхательная гимнастика | 1 | | | | |
| 9 | Обучение технике бега на длинные дистанции на время-7 мин. Измерение пульса на уроках физической культуры. Дыхательная гимнастика | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 10 | Обучение технике бега на длинные дистанции на время-8мин. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 1 | | | | |
| 11 | Бег на 1500 метров без учета времени. Игра "Просо" | 1 | | | | |
| 12 | Обучение технике бега на длинные дистанции на время-10мин. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 1 | | | | |
| 13 | Обучение технике бега на длинные дистанции на время-12 мин. П.И. | 1 | | | | |
| 14 | Бег на 1000 метров на время. Наклон туловища вперед сидя на полу. | 1 | | | | |
| 15 | Прыжки в длину с места. Подъем туловища из и.п. лежа на спине за 1 мин. | 1 | | | | |
| 16 | Челночный бег 3x10 м. Подтягивание на перекладине (м), отжимания от пола (д). | 1 | | | | |
| 17 | Стойка баскетболиста, перемещения, ведение правой и левой рукой на месте П.И. | 1 | | | | |
| 18 | Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в 2-3 шага. П.И. | 1 | | | | |
| 19 | Перемещения с ведением правой и левой рукой шагом. П.И. | 1 | | | | |
| 20 | Перемещения с ведением правой и левой рукой бегом с изменением направления и скорости движения П.И. | 1 | | | | |
| 21 | Эстафеты с ведением мяча правой и левой рукой. Игра "Каши" | 1 | | | | |
| 22 | Перемещения с ведением правой и | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | левой рукой бегом с изменением направления и скорости движения П.И. | | | | | |
| 23 | Передача и ловля мяча в парах в движении шагом и бегом, П.И. | 1 | | | | |
| 24 | Передача и ловля мяча в парах в движении шагом и бегом. Броски мяча в баскетбольную корзину. П.И. | 1 | | | | |
| 25 | Эстафеты с передачами мяча одной и двумя руками. П.И. | 1 | | | | |
| 26 | Передача и ловля мяча в парах в движении шагом и бегом, П.И. | 1 | | | | |
| 27 | Обучение броску мяча в баскетбольную корзину. П.И. | 1 | | | | |
| 28 | Прямой и боковой бросок мяча в баскетбольную корзину. П.И. | 1 | | | | |
| 29 | Прямой бросок мяча в баскетбольную корзину. П.И. | 1 | | | | |
| 30 | Боковой бросок мяча в баскетбольную корзину. П.И. | 1 | | | | |
| 31 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча | 1 | | | | |
| 32 | Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | | | | |
| 33 | Повторный инструктаж по технике безопасности и охране труда на уроках по физической культуре. Закаливание организма. Зрительная гимнастика. | 1 | | | | |
| 34 | Верхняя передача мяча в парах с захватом П.И. | 1 | | | | |
| 35 | Верхняя передача и ловля мяча в парах с собственного подбрасывания мяча через сетку П.И. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 36 | Верхняя передача мяча в парах с собственного подбрасывания мяча через сетку, П.И. | 1 | | | | |
| 37 | Приём мяча снизу двумя руками с собственного подбрасывания мяча. П.И. | 1 | | | | |
| 38 | Приём мяча снизу двумя руками с подбрасывания мяча от партнера. Учебная игра "Пионербол" | 1 | | | | |
| 39 | Приём мяча снизу двумя руками с собственного подбрасывания мяча через сетку. Учебная игра "Пионербол" | 1 | | | | |
| 40 | Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра "Пионербол" | 1 | | | | |
| 41 | Нижняя прямая подача мяча через сетку в парах. Учебная игра "Пионербол" | 1 | | | | |
| 42 | Нижняя прямая подача мяча через сетку. Учебная игра "Пионербол" | 1 | | | | |
| 43 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | | | | |
| 44 | Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | | | | |
| 45 | Упражнения на бревне. (Упражнения по акробатике, на брусках). ОФП. Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | | | | |
| 46 | Упражнения на брусках (Упражнения на бревне, по акробатике.). ОФП. | 1 | | | | |
| 47 | Упражнения на бревне. (Упражнения по акробатике, на брусках, перелезания через гимнастического коня). ОФП. Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 48 | Упражнения по акробатике. (Упражнения на брусках, опорный прыжок). ОФП. | 1 | | | | |
| 49 | Упражнения на брусках. (Упражнения на бревне, по акробатике, опорный прыжок) ОФП. | 1 | | | | |
| 50 | Опорный прыжок. (Лазание по канату, упражнения на бревне, брусках, по акробатике, перелезания через гимнастического коня). ОФП. | 1 | | | | |
| 51 | Лазание по канату (Упражнения на бревне, брусках, по акробатике, перелезания через гимнастического коня). ОФП. | 1 | | | | |
| 52 | Подтягивания на перекладине из виса (м), из виса лёжа (д). Полоса препятствий. | 1 | | | | |
| 53 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции на время-7мин. ОФП | 1 | | | | |
| 54 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции на время-8 мин. ОФП | 1 | | | | |
| 55 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции на время-9мин. ОФП | 1 | | | | |
| 56 | Бег на 1500 метров без учета времени. Игра "Просо" | 1 | | | | |
| 57 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции на время-11 мин. ОФП | 1 | | | | |
| 58 | Совершенствование техники бега на | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|--|
| | длинные дистанции на время-13 мин. ОФП | | | | | |
| 59 | Бег на 1000 метров на время. Наклон туловища вперед сидя на полу. | 1 | | | | |
| 60 | Бег 30 м. с высокого старта. П.И. "В шапку" | 1 | | | | |
| 61 | Бег 30 метров на время | 1 | | | | |
| 62 | Разбег и отталкивание от ориентира в прыжках в длину. Подвижная игра "Казачки" | 1 | | | | |
| 63 | Прыжки в длину с разбега. П.И. | 1 | | | | |
| 64 | Метание мяча с места в вертикальную мишень. Подвижная игра "Грыбаки" (Крестик) | 1 | | | | |
| 65 | Метание мяча с места в вертикальную мишень с 6 метров. П.И. | 1 | | | | |
| 66 | Прыжки в длину с места. Подъем туловища из и.п. лежа на спине за 1 мин. | 1 | | | | |
| 67 | Челночный бег 3х10 м. Подтягивание на перекладине(м), отжимания от пола(д). | 1 | | | | |
| 68 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности и охране труда на уроках по физической культуре. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Закаливание организма | 1 | | | | |
| 2 | Старт, стартовый разбег П.И. "В шапку" | 1 | | | | |
| 3 | Бег на 60 метров | 1 | | | | |
| 4 | Разбег и отталкивание от ориентира в прыжках в длину. П.И. "Кзаки" | 1 | | | | |
| 5 | Прыжки в длину с разбега. П.И. | 1 | | | | |
| 6 | Метание мяча с разбега в вертикальную мишень. Подвижная игра. | 1 | | | | |
| 7 | Метание мяча с разбега на дальность. Подвижная игра. | 1 | | | | |
| 8 | Обучение технике бега на длинные дистанции на время-7 мин. ОФП | 1 | | | | |
| 9 | Обучение технике бега на длинные дистанции на время- 9мин. ОФП | 1 | | | | |
| 10 | Обучение технике бега на длинные дистанции на время-11 мин. Самостоятельная физическая подготовка | 1 | | | | |
| 11 | Бег на 2000 метров без учета времени. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | Игра "Просо" | | | | | |
| 12 | Обучение технике бега на длинные дистанции на время-13 мин. Самостоятельная физическая подготовка | 1 | | | | |
| 13 | Обучение технике бега на длинные дистанции на время-14 мин. Самостоятельная физическая подготовка | 1 | | | | |
| 14 | Бег на 1000 метров на время. Наклон туловища вперед сидя на полу. | 1 | | | | |
| 15 | Прыжки в длину с места. Подъем туловища из и.п. лежа на спине за 1 мин. | 1 | | | | |
| 16 | Челночный бег 3x10 м. Подтягивание на перекладине (м), отжимания от пола (д). | 1 | | | | |
| 17 | Стойка баскетболиста, перемещения с ведением правой и левой рукой шагом П.И. | 1 | | | | |
| 18 | Ведение правой и левой рукой шагом и бегом с изменением направления движения П.И. | 1 | | | | |
| 19 | Ведение правой и левой рукой в движении с изменением скорости движения П.И. | 1 | | | | |
| 20 | Эстафеты с ведением мяча правой и левой рукой. Игра "Каши" | 1 | | | | |
| 21 | Ведение правой и левой рукой с изменением направления и скорости движения П.И. | 1 | | | | |
| 22 | Передача и ловля мяча в парах на месте | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | и в движении шагом, П.И. | | | | | |
| 23 | Передача и ловля мяча в парах в движении шагом и бегом. Броски мяча в баскетбольную корзину П.И. | 1 | | | | |
| 24 | Эстафеты с передачами мяча одной и двумя руками. П.И. | 1 | | | | |
| 25 | Передача и ловля мяча в парах в движении шагом и бегом, П.И. | 1 | | | | |
| 26 | Броски мяча в баскетбольную корзину (прямой, боковой, после ведения). П.И. | 1 | | | | |
| 27 | Эстафеты с бросками мяча в баскетбольную корзину. П.И. | 1 | | | | |
| 28 | Прямой бросок мяча в баскетбольную корзину. П.И. | 1 | | | | |
| 29 | Боковой бросок мяча в баскетбольную корзину. П.И. "Кзаки" | 1 | | | | |
| 30 | Бросок мяча в баскетбольную корзину после ведения. П.И. | 1 | | | | |
| 31 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 | | | | |
| 32 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | | | | |
| 33 | Повторный инструктаж по технике безопасности и охране труда на уроках по физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта | 1 | | | | |
| 34 | Верхняя передача мяча над собой, в парах с захватом П.И. | 1 | | | | |
| 35 | Верхняя передача мяча в парах с собственного подбрасывания через | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | сетку П.И. | | | | | |
| 36 | Верхняя передача мяча в парах с собственного подбрасывания в парах через сетку П.И. | 1 | | | | |
| 37 | Приём мяча снизу двумя руками с отскоком от пола, с собственного подбрасывания мяча. П.И. | 1 | | | | |
| 38 | Приём мяча снизу двумя руками с подбрасывания мяча от партнера. Учебная игра "Пионербол" | 1 | | | | |
| 39 | Приём мяча снизу двумя руками с подбрасывания от партнера с переводом через сетку. Учебная игра "Пионербол". | 1 | | | | |
| 40 | Нижняя прямая подача мяча через сетки. Учебная игра "Пионербол" | 1 | | | | |
| 41 | Нижняя прямая подача мяча через сетку в парах. Учебная игра "Пионербол" | 1 | | | | |
| 42 | Нижняя прямая подача мяча в 4-х метрах от сетки. Учебная игра "Пионербол" | 1 | | | | |
| 43 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | | | | |
| 44 | Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | | | | |
| 45 | Упражнения на бревне. (Упражнения по акробатике, на брусках). ОФП. Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | | | | |
| 46 | Упражнения на брусках (Упражнения на бревне, по акробатике.). ОФП. | 1 | | | | |
| 47 | Упражнения на бревне. (Упражнения по | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | акробатике, на брусьях, перелезания через гимнастического коня). ОФП. Упражнения для профилактики нарушения осанки | | | | | |
| 48 | Упражнения по акробатике. (Упражнения на брусьях, опорный прыжок). ОФП. | 1 | | | | |
| 49 | Упражнения на брусьях. (Упражнения на бревне, по акробатике, опорный прыжок) ОФП. | 1 | | | | |
| 50 | Опорный прыжок. (Лазание по канату, упражнения на бревне, брусьях, по акробатике, перелезания через гимнастического коня). ОФП. | 1 | | | | |
| 51 | Лазание по канату (Упражнения на бревне, брусьях, по акробатике, перелезания через гимнастического коня). ОФП. | 1 | | | | |
| 52 | Подтягивания на перекладине из виса (м), из виса лёжа (д). Полоса препятствий. | 1 | | | | |
| 53 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции на время-8 мин. | 1 | | | | |
| 54 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции на время-10 мин. ОФП | 1 | | | | |
| 55 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции на время-12 мин. ОФП | 1 | | | | |
| 56 | Бег на 2000 метров без учета времени. Игра "Просо" | 1 | | | | |
| 57 | Совершенствование техники бега на | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|--|
| | длинные дистанции на время-14мин. Самостоятельная физическая подготовка | | | | | |
| 58 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции на время-16 мин. Самостоятельная физическая подготовка | 1 | | | | |
| 59 | Бег на 1000 метров на время. Наклон туловища вперёд сидя на полу. | 1 | | | | |
| 60 | Бег по дистанции, финиширование. Бег на 60 м. П.И. | 1 | | | | |
| 61 | Бег на 60 метров | 1 | | | | |
| 62 | Прыжки в длину с разбега через горизонтальное препятствие. П.И. | 1 | | | | |
| 63 | Прыжки в длину с разбега. П.И. | 1 | | | | |
| 64 | Метание мяча с разбега в вертикальную мишень. Подвижная игра. | 1 | | | | |
| 65 | Метание мяча с разбега на дальность. Подвижная игра. | 1 | | | | |
| 66 | Прыжки в длину с места. Подъем туловища из и.п. лежа на спине за 1 мин. | 1 | | | | |
| 67 | Челночный бег 3x10 м. Подтягивание на перекладине(м), отжимания от пола(д). | 1 | | | | |
| 68 | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**