

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Республика Мордовия
Зубово-Полянский муниципальный район
МБОУ "Каргальская ООШ"

«Согласовано»

Заместитель директора школы по
УВР

А. В. Валуева /Валуева А. В.
«02» 09 2024 г

«Утверждено»

Директор школы

Н. Н. Елисеева /Елисеева Н. Н./

Приказ №

2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2892043)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 класса

2 раза в неделю, 66 часов в год

Составила Казеева Е. В.,
учитель начальных классов

Каргал, 2024-2025 учебный год

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: в 1 классе – 66 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.

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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
-
- **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электр ресурс	
		всего	контрольные работы	практические работы					
Раздел 1. Знания о физической культуре									
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0	02.09.2022	проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;;	Устный опрос;	https://re	
Итого по разделу		1							
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности									
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0	06.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос;	https://re	
Итого по разделу		1							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	09.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	https://re	
3.2.	Осанка человека	1	0	0	13.09.2022	знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;;	Устный опрос;	https://re	

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	16.09.2022	устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;	Устный опрос;	https://re
Итого по разделу		3						

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	1	0	20.09.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос;	https://re
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	23.09.2022	наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;;	Устный опрос;	https://re
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	0	27.09.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;;	Устный опрос;	https://re

•
•

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3	0	0	30.09.2022	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;	Зачет;	https://re
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	0	0	04.10.2022	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;	Зачет;	https://re
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	1	0	07.10.2022	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;	Зачет;	https://re

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	8	0	0	11.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;;	Зачет;	https://re
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	3	0	0	14.10.2022	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;	Зачет;	https://re
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	0	18.10.2022	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);;	Зачет;	https://re
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	0	0	21.10.2022	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;	Зачет;	https://re
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	17	0	0	25.10.2022	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;;	Зачет;	https://re
Итого по разделу		48						

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	0	0	12.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://w
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	2	0				

•
•

• ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Режим дня школьника	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;

3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос;
4.	Осанка человека	1	0	0	13.09.2022	Устный опрос;
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	16.09.2022	Устный опрос;
6.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	20.09.2022	Устный опрос;
7.	Организуемые команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	0	23.09.2022	Устный опрос; Текущий контроль;
8.	Значение физической культуры в жизни человека. Знакомство с ГТО	1	0	0	27.09.2022	Устный опрос; Текущий контроль;
9.	Техника выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	0	30.09.2022	Устный опрос;
10.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры.	1	0	0	04.10.2022	Устный опрос;
11.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1	0	0	07.10.2022	Устный опрос;
12.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа	1	0	0	11.10.2022	Устный опрос;

•
•

13.	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	0	0	14.10.2022	Устный опрос;
14.	Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	0	0	18.10.2022	Устный опрос;
15.	Метание малого мяча в цель	1	0	0	21.10.2022	Устный опрос;
16.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей	1	0	0	25.10.2022	Устный опрос;
17.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения	1	0	0	28.10.2022	Устный опрос;

18.	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	0	0	08.11.2022	Устный опрос;
19.	Инструктаж по ТБ. на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу, в круг	1	0	0	11.11.2022	Устный опрос;
20.	Группировка. Перекаты в группировке.	1	0	0	15.11.2022	Устный опрос; Текущий контроль;
21.	Стойка на лопатках, мост.	1	0	0	18.11.2022	Устный опрос;
22.	Мост	1	0	0	22.11.2022	Устный опрос;
23.	Вис на гимнастической стенке.	1	0	0	25.11.2022	Текущий контроль;
24.	Подтягивание из виса лежа	1	0	0	29.11.2022	Текущий контроль;
25.	Упражнения для развития равновесия	1	0	0	02.12.2022	Текущий контроль;
26.	Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке	1	0	0	06.12.2022	Текущий контроль;
27.	Прыжки со скакалкой	1	0	0	09.12.2022	Текущий контроль;
28.	Наклон вперед из положения стоя. Полоса препятствий.	1	0	0	13.12.2022	Текущий контроль;

•
•

29.	Ходьба по гимнастическому бревну	1	0	0	16.12.2022	Текущий контроль;
30.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Переноска и надевание лыж	1	0	0	20.12.2022	Текущий контроль;
31.	Ступающий шаг без палок. Подвижная игра.	1	0	0	23.12.2022	Текущий контроль;
32.	Скользкий шаг без палок. Подвижная игра	1	0	0	27.12.2022	Текущий контроль;

33.	Повороты переступанием, торможение на лыжах. Подвижная игра	1	0	0	30.12.2022	Текущий контроль;
34.	Ходьба на лыжах разными способами. Подвижная игра	1	0	0	10.01.2023	Текущий контроль;
35.	Подъемы и спуски на лыжах. Подвижная игра	1	0	0	13.01.2023	Текущий контроль;
36.	Ходьба на лыжах разными способами. Подвижная игра	1	0	0	17.01.2023	Текущий контроль;
37.	Подъемы и спуски на лыжах. Подвижная игра	1	0	0	20.01.2023	Текущий контроль;
38.	Техника безопасности на уроках спортивных игр	1	0	0	24.01.2023	Текущий контроль;
39.	Броски и ловля волейбольного мяча	1	0	0	27.01.2023	Текущий контроль;
40.	Броски и ловля волейбольного мяча	1	0	0	31.01.2023	Текущий контроль;
41.	Броски и ловля мяча через сетку	1	0	0	03.02.2023	Текущий контроль;
42.	Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку	1	0	0	07.02.2023	Текущий контроль;
43.	Броски мяча одной рукой через сетку	1	0	0	10.02.2023	Текущий контроль;
44.	Пионербол двумя мячами	1	0	0	21.02.2023	Текущий контроль;
45.	Пионербол двумя мячами	1	0	0	24.02.2023	Текущий контроль;
46.	Броски и ловля баскетбольного мяча	1	0	0	28.02.2023	Текущий контроль;

•
•

47.	Броски мяча в кольцо способом снизу	1	0	0	03.03.2023	Текущий контроль;
48.	Броски мяча в кольцо способом сверху	1	0	0	07.03.2023	Текущий контроль;
49.	Ведение мяча на месте, в движении	1	0	0	10.03.2023	Текущий контроль;

50.	Ведение мяча с обводкой стоек.	1	0	0	14.03.2023	Текущий контроль;
51.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	0	17.03.2023	Текущий контроль;
52.	Строевые упражнения	1	0	0	21.03.2023	Текущий контроль;
53.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	0	0	24.03.2023	Текущий контроль;
54.	Игры - эстафеты. Упражнения для развития скоростных способностей	1	0	0	04.04.2023	Текущий контроль;
55.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	0	07.04.2023	Текущий контроль;
56.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения	1	0	0	11.04.2023	Текущий контроль;
57.	Челночный бег 3х10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	0	0	14.04.2023	Текущий контроль;
58.	Челночный бег 3х10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	0	0	18.04.2023	Текущий контроль;
59.	Бег 30 м.	1	0	0	21.04.2023	Текущий контроль;
60.	Прыжок в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести.	1	0	0	25.04.2023	Текущий контроль;
61.	Прыжок в длину	1	0	0	28.04.2023	Текущий контроль;
62.	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	05.05.2023	Текущий контроль;

•
•

63.	Метание малого мяча в цель	1	0	0	12.05.2023	Текущий контроль;
64.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей	1	0	0	16.05.2023	Текущий контроль;

65.	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	19.05.2023	Текущий контроль;
66.	Подведение итогов года. Эстафеты с бегом прыжками и метанием.	1	0	0	23.05.2023	Текущий контрол