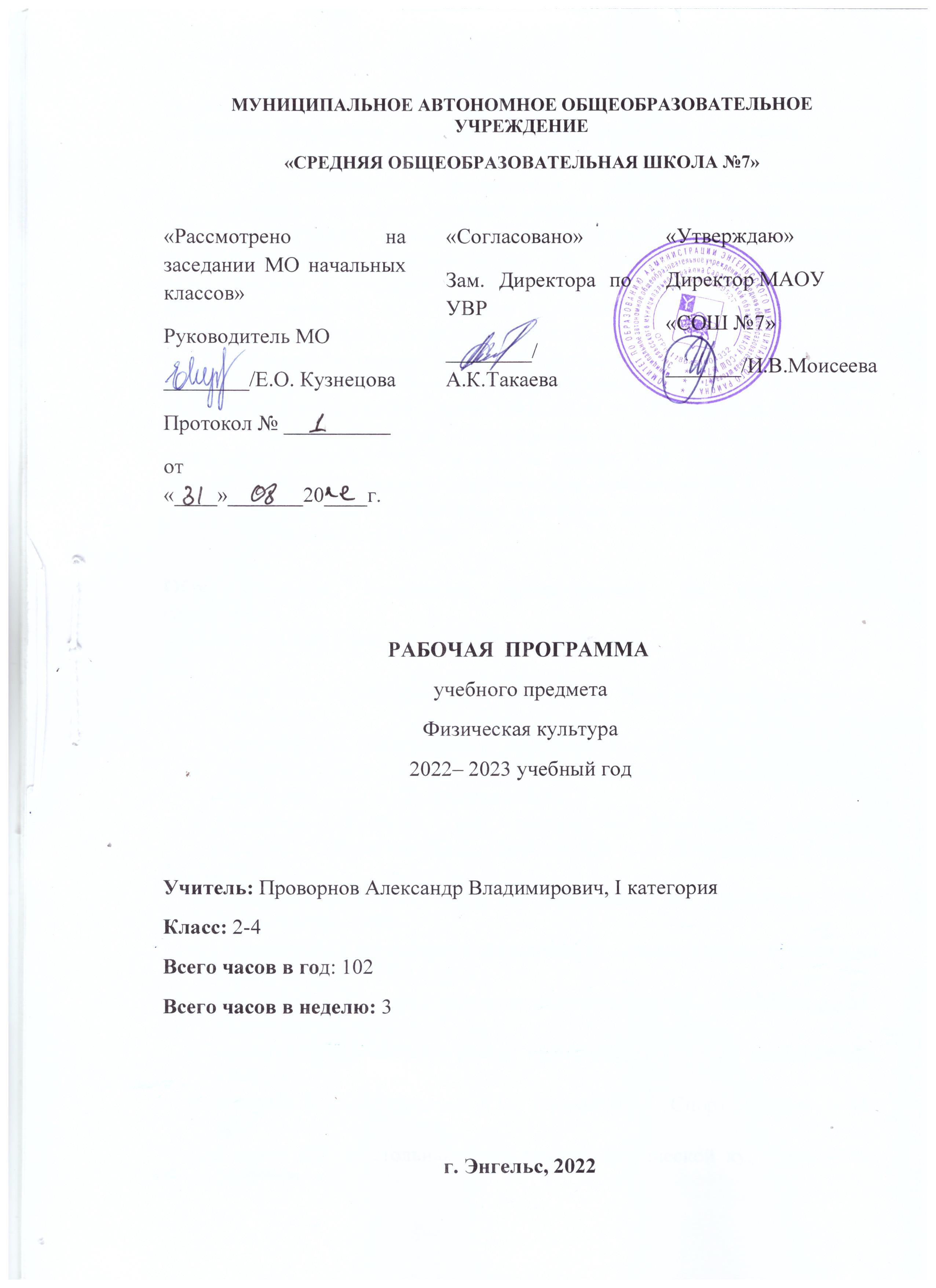
****

**Пояснительная записка:**

**Рабочая программа**  курса физической культуры для 2- 4 класса:

- Разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта среднего образования по физической культуре; предметом обучения в средней школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у старших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

- Разработана на основе примерной программы по физической культуре, рекомендованной Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ (письмо от 7.07.2005 года №03-1263);

- Рабочая программа ориентирована на учебник по физическому воспитанию обучающихся 1-4 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва, 2008 г., допущенной Министерством образования РФ.);

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

**Образовательная программа ориентирована на использование следующих**

**дополнительных учебных пособий и материалов:**

1. Баландин Г.А., Назаров Н.Н., Казаков Т.Н. Урок в современной школе. - М., 2008
2. Богданов Г. П. Школьникам — здоровый образ жизни. — М., 1993.
3. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с анг./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. \_ М.: АСТ: Астрель, 2006;
4. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред.       Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. – М. Физкультура и спорт, 1991.
5. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум -  М.: Просвещение, 1992;
6. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М., 2000.- 145 с.
7. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум -  М.: Просвещение, 1992;
8. Дулин А.П.. Баскетбол в школе. - Ижевск: Изд-во Удм. университета, 1996
9. Космина И.П., Паршикова А.П., Пузыря Ю.П. Спорт в школе. - М., 2003
10. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. - М., 2000
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Журнал "Физическая культура в школе". - М., 2003
12. Лазарева И.В., Кузнецова В.С., Орлова Г.А. Практикум по легкой атлетике. - М., 1999
13. Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. - М., 1990
14. Матвеев. Серия: [Физическое воспитание](http://azy.ru/catalog.php?series=%D4%E8%E7%E8%F7%E5%F1%EA%EE%E5%20%E2%EE%F1%EF%E8%F2%E0%ED%E8%E5). М: [Просвещение](http://azy.ru/catalog.php?producer=Просвещение). 2008. – 45 с.
15. Найминов Э. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры. - М., 200

**Специфика программы:**

·  Акцент на формирование научно-обоснованного мировоззрения;

·  Акцент на оздоровительный, образовательный, воспитательный  эффект на занятиях спортивными играми;

·  Многообразие предлагаемых знаний, средств и форм физкультурной деятельности;

·  Ярко выражен информационный компонент;

·  Организация содержания программы по разделам: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная, инструкторская и судейская подготовка.

Содержание программного материала состоит из двух основ­ных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной).

**Программа** в объеме 101 часов для 2-4 класса **реализуется** в течение всего учебного года, по 3 часа в учебную неделю в каждом классе.

**Формы уроков**. Уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

       По своим задачам и направленности учебного материала уроки могут планироваться и как *комплексные уроки,* т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки,* т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

      В средней (полной) школе урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают все более самостоятельный характер, т. е. учащимся предоставляется определенная самостоятельность в их планировании и структурировании, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по корректировке разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома. При таком подходе, наряду с традиционными типами уроков (с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью), появляются и так называемые практико-ориентированные уроки (занятия), которые по своей сути носят методический характер. На этих уроках совместно с учителем разрабатываются индивидуальные учебные задания, составляются планы-конспекты, оценивается результативность в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, практических и теоретических занятий (защита проектов, лекции, уроки контроля, уроки-экскурсии, соревнования, презентации и др.)

Организация деятельности детей на уроках выполняется фронтальным, поточным, посменным, групповым способами.

**Методы и формы контроля:**

Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;

- воспитание физических качеств;

- изменение состояния организма.

Педагогический контроль на уроках преимущественно состоит в проверке и оценке вышеперечисленных факторов у учащихся.

Педагогический контроль за формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения.

На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях.

На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения.

На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях.

Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

"5"- упражнение выполнено правильно, свободно и точно;

"4"- упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным выполнением техники);

"3"- упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники);

"2"- упражнение выполнено с искажениями основ техники;

"1"- упражнение не выполнено полностью или отказ от выполнения.

Оценка производится визуально.

Формы контроля:

- Контрольный урок (сдача нормативов)

- Реферат

**Формы организации учебной деятельности**

**Знания о физической культуре**

     Олимпийские игры современности.  Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек. Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов). Оказание первой помощи, профилактика травматизма. Основные требования безопасности на занятиях физической культуры.

***Физическая культура человека.*** Физическая культура личности, ее связь с общей культурой общества. Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Самостоятельное оставление плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой. Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала)

Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой

Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Строевые команды и приемы. Опорные прыжки через препятствие.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команды: «Прямо!», повороты в движении.

   Акробатическая комбинация (юноши): кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девушки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед назад.

Опорные прыжки: юноши – ноги врозь, согнув ноги; девушки – углом.

Общеразвивающие упражнения с предметами: юноши – с набивным и большим мячом, гантелями до3 кг, гирями 5 кг, тренажерами, эспандерами.

Девушки – с обручами, большим мячом, гимнастическими палками, тренажерами, скакалками.

Упражнения в висах и упорах.

 Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий, низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (30м, 60 м и 100 м). Эстафетный бег. Бег 1 км (дев.), 1,5 км (юн.). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты: девушки – 100-200 г, юноши – 200-300 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15м.

      Упражнения общей физической подготовки.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

      Спортивные игры.

Баскетбол (юноши и девушки)

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

*Волейбол*(юноши и девушки)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты техники приема и передач мяча.

Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара.Варианты нападающего удара через сетку. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжная подготовка*

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

*Футбол*

Технико-тактические действия в защите и нападении. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки

**Планируемые результаты**

**Личностные:** учащиеся 4 классаиспользуютприобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в спортивных массовых соревнованиях.

**Метапредметные:** знают /понимают

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний;

- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

- требования безопасности на занятиях физической культурой;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**Предметные:**

Ученик научится:

- планировать индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы страховки и самостраховки;

- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- выполнять простейшие приемы самомассажа;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах

**-** демонстрировать:двигательные умения, навыки и способности

**В гимнастических и акробатических упражнениях**:выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх**: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Рабочая программа предусматривает развитие **компетенций**:

- ценностно-смысловые компетенции;

- общекультурные компетенции;

- учебно-познавательные компетенции;

- информационные компетенции;

- коммуникативные компетенции;

- социально-трудовые компетенции;

- компетенции личностного самосовершенствования

**Оценивание** деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

- по основам знаний;

- по технике владения двигательными действиями;

- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;

- по уровню физической подготовленности.

Виды контроля: предварительный, текущий, оперативный, итоговый (проводится в конце года в форме защиты учебных проектов).

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления.

**Методика оценивания уровня физической подготовленности:**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- исходный уровень достижений учащихся,

- особенности развития двигательных способностей,

- динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

**Система оценки** достижений обучающихся 10-бальная (Приложение 1)

**Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата**

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии | Показатели |
| 1.Новизна реферированного текста  Макс. - 20 баллов | - актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений. |
| 2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов | - соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. |
| 3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов | - круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.). |
| 4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов | - правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев. |
| 5. Грамотность  Макс. - 15 баллов | - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль. |

**Оценивание реферата**

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

• 86 – 100 баллов – «отлично»;

• 70 – 75 баллов – «хорошо»;

• 51 – 69 баллов – «удовлетворительно;

• менее 51 балла – «неудовлетворительно»;

**Содержание**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы и темы** | **Количество часов** | **Количество часов, отведенных на контроль** |
| **Класс** |  |
| **2-4** |  |
| **I** | **Знания о физической культуре** | **6** | **1** |
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни | 1 | 1 |
| 2 | Оздоровительные системы физического воспитания | 2 |  |
| 3 | Прикладно-ориентированная физическая подготовка | 3 |  |
| **II** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **6** | **1** |
| 1 | Организация и проведение занятий физической культурой | 3 | 1 |
| 2 | Оценка эффективности занятий физической культурой | 3 |  |
| **III** | **Физическое совершенствование** | **89** | **5** |
| 1 | Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой | 12 | 1 |
| 2 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой | 6 | 1 |
| 3 | Упражнения в системе прикладно -ориентированной физической подготовки | 8 | 1 |
| 4 | Упражнения в системе спортивной подготовки:  - Гимнастика с основами акробатики  - Легкая атлетика  - Лыжная подготовка  - Баскетбол  - Волейбол  - Футбол | 10  14  11  10  12  6 | 2 |
| **IV** | **Всего** | **101** | **7** |

**Календарный план:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Наименование тем** | **Количество часов** | **Дата проведения** | |
|  | **По плану** | **По факту** |
| **Знания о физической культуре** | | | | |
|  | Правила поведения на стадионе при занятиях легкой атлетикой. Построение в колонну по одному | 1 | 02.09.22 |  |
|  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м.  Повторение «История физической культуры» | 1 | 06.09.22 |  |
|  | **Контрольный урок.**  Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Повторение разновидностей ходьбы. | 1 | 08.09.22 |  |
|  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м. | 1 | 09.09.22 |  |
|  | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Повторение «Бег 30 метров» | 1 | 13.09.22 |  |
|  | Ходьба и бег. ОРУ в движении. Повторение «Виды стартов» | 1 | 15.09.22 |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | | | | |
|  | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Повторение «Прыжки со скакалкой» | 1 | 16.09.22 |  |
|  | Прыжок с высоты до 40 см. Повтор «Строевые упражнения» | 1 | 20.09.22 |  |
|  | **Контрольный урок.**  Метание малого мяча на дальность. Повторение «Строевые упражнения» | 1 | 22.09.22 |  |
|  | Метание малого мяча в коридоре. Повторение правил передачи эстафетной палочки. | 1 | 23.09.22 |  |
|  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Повторение «Строевые упражнения на месте» | 1 | 27.09.22 |  |
|  | Бег по пересеченной местности 800 метров. Повторение «Строевые упражнения в движение» | 1 | 29.09.22 |  |
| **Физическое совершенствование** | | | | |
|  | Равномерный бег 3 мин. Финиширование. Повторение поворотов на месте | 1 | 30.09.22 |  |
|  | Равномерный бег 4 мин. ОРУ на месте. Повторение перестроений. | 1 | 04.10.22 |  |
|  | Чередование ходьбы и бега | 1 | 06.10.22 |  |
|  | Равномерный бег. ОРУ с мячами | 1 | 07.10.22 |  |
|  | Преодоление малых препятствий в беге. | 1 | 11.10.22 |  |
|  | Равномерный бег 6 мин. ОРУ со скакалками | 1 | 13.10.22 |  |
|  | Преодоление малых препятствий. Игра «Волки и овцы» | 1 | 14.10.22 |  |
|  | Равномерный бег 7 мин. Игра «Два Мороза» | 1 | 18.10.22 |  |
|  | Чередование ходьбы и бега. ОРУ в движении | 1 | 20.10.22 |  |
|  | Равномерный бег 8 мин. Полоса препятствий. | 1 | 21.10.22 |  |
|  | Бег по пересеченной местности. Подготовка к кроссу. | 1 | 25.10.22 |  |
|  | Равномерный бег 9 мин. | 1 | 27.10.22 |  |
|  | Бег по пересеченной местности. 1000 метров Чередование ходьбы и бега  **Контрольный урок.** | 1 | 28.10.22 |  |
|  | Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | 08.11.22 |  |
|  | Размыкание и смыкание приставными шагами. | 1 | 10.11.22 |  |
|  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 1 | 11.11.22 |  |
|  | Кувырок вперед, стойка на лопатках | 1 | 15.11.22 |  |
|  | Кувырок назад | 1 | 17.11.22 |  |
|  | Акробатика. 2 кувырка вперед и кувырок назад.  Строевые упражнения | 1 | 18.11.22 |  |
|  | Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения. | 1 | 22.11.22 |  |
|  | Висы. Вис стоя и лежа.  Строевые упражнения. | 1 | 24.11.22 |  |
|  | Висы. Строевые упражнения | 1 | 25.11.22 |  |
|  | Приседы, виды приседов | 1 | 29.11.22 |  |
|  | Висы. Строевые упражнения | 1 | 01.12.22 |  |
|  | Приседы на одной ноге. Упражнение «Пистолет» Развитие силовых способностей | 1 | 02.12.22 |  |
|  | Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке | 1 | 06.12.22 |  |
|  | Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на коленях | 1 | 08.12.22 |  |
|  | Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на животе | 1 | 09.12.22 |  |
|  | Лазание по гимнастической стенке | 1 | 13.12.22 |  |
|  | Перелезание через коня, бревно | 1 | 15.12.22 |  |
|  | **Контрольный урок.**«Гимнастика с основами акробатики». | 1 | 16.12.22 |  |
|  | Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». | 1 | 20.12.22 |  |
|  | Нормы комплекса ВФСК ГТО. Подтягивания из виса. | 1 | 22.12.22 |  |
|  | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | 23.12.22 |  |
|  | Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». | 1 | 27.12.22 |  |
|  | Нормы комплекса ВФСК ГТО. Прыжок в длину с места. | 1 | 29.12.22 |  |
|  | Подвижные игры «Пятнашки», | 1 | 30.12.22 |  |
|  | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | 10.01.23 |  |
|  | Нормы комплекса ВФСК ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 | 12.01.23 |  |
|  | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 | 13.01.23 |  |
|  | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 | 17.01.23 |  |
|  | Нормы комплекса ВФСК ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 19.01.23 |  |
|  | Подвижные игры. Эстафеты | 1 | 20.01.23 |  |
|  | Нормы комплекса ВФСК ГТО. Метание мяча в цель и на дальность. | 1 | 24.01.23 |  |
|  | Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». | 1 | 26.01.23 |  |
|  | Подвижные игры «Два мороза», | 1 | 27.01.23 |  |
|  | Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». | 1 | 31.01.23 |  |
|  | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | 02.02.23 |  |
|  | Подвижные игры. Эстафеты.  **Контрольный урок.** | 1 | 03.02.23 |  |
|  | Техника безопасности во время занятий баскетболом. Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 07.02.23 |  |
|  | Ловля и передача мяча | 1 | 09.02.23 |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении. | 1 | 10.02.23 |  |
|  | Ведение на месте. Броски в цель | 1 | 14.02.23 |  |
|  | Ведение на месте. Передача мяча с отскоком о пол. | 1 | 16.02.23 |  |
|  | Ведение на месте. Броски в цель | 1 | 17.02.23 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись». | 1 | 21.02.23 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись». | 1 | 24.02.23 |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении. | 1 | 28.02.23 |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении. Поднимание туловища из положения лежа | 1 | 02.03.23 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу». | 1 | 03.03.23 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу». | 1 | 07.03.23 |  |
|  | Ведение на месте мяча правой и левой рукой. | 1 | 09.03.23 |  |
|  | Ведение на месте мяча правой и левой рукой. Повторение правил игры в баскетбол. | 1 | 10.03.23 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах». Повторение техника броска двумя руками от головы | 1 | 14.03.23 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах». Повторение истории баскетбола | 1 | 16.03.23 |  |
|  | Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении.Повторение звезд НБА. | 1 | 17.03.23 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись» | 1 | 28.03.23 |  |
|  | Подвижные игры на основе Волейбола. Игра «Перестрелка».Повторение «Строевые упражнения» Повторение истории игры в волейбол. | 1 | 30.03.23 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты.Повторение техники ведения мяча на месте | 1 | 31.03.23 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину». Повторение игры мяч капитану. | 1 | 04.04.23 |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину». Повторение защитной стойки баскетболиста. | 1 | 06.04.23 |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении. Повторение стойки с тройной угрозой. | 1 | 07.04.23 |  |
|  | Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении.Повторение техники ведения с низким отскоком мяча. | 1 | 11.04.23 |  |
|  | Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении.Повторение звезд НБА. | 1 | 13.04.23 |  |
|  | Подвижные игры на основе Волейбола. Игра «Перестрелка».Повторение«Строевые упражнения» Повторение истории 1игры в волейбол. | 1 | 14.04.23 |  |
|  | Подвижные игры на основе Волейбола. Игра «Перестрелка». Повторение стоек волейболиста. **Контрольный урок «Спортивные игры»** | 1 | 18.04.23 |  |
|  | Бег по пересеченной местности. ОРУ на месте. | 1 | 20.04.23 |  |
|  | Повторение основных правил легкой атлетики | 1 | 21.04.23 |  |
|  | Равномерный бег 3 минуты. ОРУ в движении. Повторение истории соперничества В. Куца и Гордона Пири. | 1 | 25.04.23 |  |
|  | Равномерный бег 3 минуты. Бег 60 метров. Повторение «История комплекса ГТО» | 1 | 27.04.23 |  |
|  | Чередование ходьбы и бега. Бег 1000 метров Повторение «Виды нормативов ГТО» | 1 | 28.04.23 |  |
|  | Чередование ходьбы и бега. ОРУ с гимнастическими палками. Повторение «Бег 30 метров» | 1 | 02.05.23 |  |
|  | Бег по пересеченной местности. Игра «Мини-футбол» | 1 | 04.05.23 |  |
|  | Разновидности ходьбы. Разновидности ходьбы. Повторение «Прыжок в длину с разбега» | 1 | 05.05.23 |  |
|  | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Повторение «Полоса препятствий» | 1 | 11.05.23 |  |
|  | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением  Повторение «Метание мяча в цель» | 1 | 12.05.23 |  |
|  | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Повторение «Метание мяча на дальность» | 1 | 16.05.23 |  |
|  | Финиширование. Повторение «Низкий старт» | 1 | 18.05.23 |  |
|  | Челночный бег 3\*10. Игра «Мини-футбол». Повторение «Высокий старт» | 1 | 19.05.23 |  |