

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Псковской области
Управление образования Администрации города Великие Луки

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

Протокол №1
от "30" августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор:

_____ Ярышкина Ю.А.

Приказ №52

от "31" августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ID 2637920)
Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(для 1–4 классов образовательных организаций)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

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 физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультурминутки для занятий в домашних условиях.

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

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

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). *Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

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

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

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

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

выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

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

2 КЛАСС

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **третьем классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на

месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

— объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

— демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
3.2.	Осанка человека	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
Итого по разделу		1.5			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3	0	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	3	0	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	0	2	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	5	0	2	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	16	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
Итого по разделу		53			

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	0	10	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	16	

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.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
2.2.	Физические качества	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
2.3.	Сила как физическое качество	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
2.4.	Быстрота как физическое качество	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
2.7.	Развитие координации движений	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0,25	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
3.2.	Утренняя зарядка	0,25	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	0	2	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	2	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	2	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	0	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	0	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	3	0	3	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	12	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
Итого по разделу		50			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	6	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	16	

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.	Физическая культура у древних народов	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259

2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
Итого по разделу		1.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
Итого по разделу		1.5			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	2	0	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	2	0	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	2	0	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега</i>	3	0	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности</i>	5	0	2	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.11.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</i>	3	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.12.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания</i>	3	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.13.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания</i>	3	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.14.	<i>Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка</i>	5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	8	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры</i>	8	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
Итого по разделу		54			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	0	10	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259

Итого по разделу	10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	16	

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.	Из истории развития физической культуры в России	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
3.2.	Закаливание организма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	3	0	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	3	0	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2	0	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	4	0	2	https://resh.edu.ru/?ysclid=16ttgrhtzv94885259

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	3	0	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	3	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	3	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	4	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	6	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	6	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
Итого по разделу		53			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	0	10	https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ttgrhtzv94885259
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	16	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
2.	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе 500 м	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
3.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1	Тестирование;
4.	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1	Тестирование;
5.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель.	1	0	1	Тестирование;
6.	Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	0	0	Работа на уроке;
7.	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	0	Работа на уроке;
8.	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;

9.	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
10.	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
11.	Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
12.	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
13.	Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
14.	Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
15.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1	Тестирование;
16.	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
17.	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекал из упора присев в упор присев;	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;

18.	Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1	Тестирование;
19.	Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	0	1	Тестирование;
20.	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
21.	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
22.	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня.	1	0	1	Тестирование;
23.	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	0	Работа на уроке;
24.	Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры.	1	0	0	Работа на уроке;
25.	ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
26.	Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
27.	Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
28.	Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;

29.	Преодоление глубокого снега. Повороты на месте.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
30.	Скользкий шаг. Согласование движений рук и ног в скользком шаге. Подъем в гору «лесенкой» наискось.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
31.	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
32.	Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
33.	Передвижение по учебному кругу до 1 км.	1	0	0	Работа на уроке;
34.	Разворот на месте. Преодоление полосы препятствий	1	0	0	Работа на уроке;
35.	Передвижение по учебному кругу.	1	0	0	Работа на уроке;
36.	Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	0	1	Тестирование;
37.	Лыжная эстафета.	1	0	0	Работа на уроке;
38.	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
39.	Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;

40.	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
41.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	0	Работа на уроке;
42.	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	0	Работа на уроке;
43.	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	0	Работа на уроке;
44.	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
45.	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
46.	Т\Б на уроках Л\А. Прыжок в длину с места.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
47.	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
48.	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	0	0	Работа на уроке;
49.	Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. Повторное пробегание отрезков на скорость	1	0	0	Тестирование;
50.	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3*10	1	0	0	Работа на уроке;
51.	Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;

52.	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	0	Работа на уроке;
53.	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
54.	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.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
55.	Режим дня школьника Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
56.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	0	0	Работа на уроке;
57.	Челночный бег 3*10,	1	0	1	Тестирование;
58.	Бег 30 метров	1	0	1	Тестирование;
59.	Смешанное передвижение 1000 метров	1	0	1	Тестирование;
60.	Подтягивания на высокой и низкой перекладине,	1	0	0	Работа на уроке;
61.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1	Тестирование;
62.	Прыжок в длину с места,	1	0	1	Тестирование;
63.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1	Тестирование;
64.	Метание мяча в цель	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
65.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине,	1	0	1	Тестирование;
66.	Метание мяча на дальность с места	1	0	1	Тестирование;
67.		0	0	0	-;

68.		0	0	0	-;
69.		0	0	0	-;
70.		0	0	0	-;
71.		0	0	0	-;
72.		0	0	0	-;
73.		0	0	0	-;
74.		0	0	0	-;
75.		0	0	0	-;
76.		0	0	0	-;
77.		0	0	0	-;
78.		0	0	0	-;
79.		0	0	0	-;
80.		0	0	0	-;
81.		0	0	0	-;
82.		0	0	0	-;
83.		0	0	0	-;
84.		0	0	0	-;
85.		0	0	0	-;
86.		0	0	0	-;
87.		0	0	0	-;
88.		0	0	0	-;
89.		0	0	0	-;
90.		0	0	0	-;
91.		0	0	0	-;
92.		0	0	0	-;
93.		0	0	0	-;
94.		0	0	0	-;
95.		0	0	0	-;
96.		0	0	0	-;
97.		0	0	0	-;
98.		0	0	0	-;

99.		0	0	0	-;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	16	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
2.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Разновидности ходьбы.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
3.	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
4.	Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
5.	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м).	1	0	1	Тестирование;
6.	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
7.	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий.	1	0	0	Тестирование;
8.	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м).	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;

9.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место».	1	0	1	Тестирование;
10.	Челночный бег 3х10 м.	1	0	1	Тестирование;
11.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров».	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
12.	Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1	0	1	Тестирование;
13.	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
14.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
15.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча.	1	0	1	Тестирование;
16.	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
17.	Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
18.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров».	1	0	1	Тестирование;
19.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;

20.	Разновидности ходьбы. Бег в равномерном темпе 400 м.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
21.	Разновидности ходьбы. Бег в равномерном темпе 800 м.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
22.	Разновидности ходьбы. Бег в равномерном темпе 1000 м.	1	0	1	Тестирование;
23.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Инструктаж по ТБ.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
24.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
25.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
26.	ОРУ с обручами. Стойка на носках на гимнастической скамейке, ходьба.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
27.	Стойка на носках на гимнастической скамейке, ходьба. Перешагивание через мячи.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
28.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
29.	ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;

30.	ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
31.	ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
32.	Перелезание через коня. Игра«Фигуры».	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
33.	ОРУ в движении. Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
34.	ОРУ с мячами.Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
35.	Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
36.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
37.	Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
38.	Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
39.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;

40.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
41.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
42.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
43.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
44.	Передвижение по учебному кругу.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
45.	Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	0	1	Тестирование;
46.	Передвижение по учебному кругу.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
47.	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
48.	Подвижные игры с предметами и без предметов, ОРУ, эстафеты.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
49.	Подвижные игры с предметами и без предметов, ОРУ.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;

50.	Подвижные игры с перебежками	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
51.	Подвижные игры с ведением мяча.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
52.	Броски баскетбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
53.	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
54.	Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
55.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
56.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча в движении.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
57.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча "змейкой"	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
58.	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;

59.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
60.	Челночный бег 3*10,	1	0	1	Тестирование;
61.	Бег 30 метров	1	0	1	Тестирование;
62.	Смешанное передвижение 1000 метров	1	0	1	Тестирование;
63.	Подтягивания на высокой и низкой перекладине, прыжок в длину с места.	1	0	1	Тестирование;
64.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, метание малого мяча в цель.	1	0	1	Тестирование;
65.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине,	1	0	1	Устный опрос; Работа на уроке;;
66.	Метание мяча на дальность с места	1	0	1	Тестирование;
67.	Бег по пересеченной местности 1500 м	1	0	1	Тестирование;
68.	Чередование ходьбы и бега 1500 м без учета времени.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
69.		0	0	0	-;
70.		0	0	0	-;
71.		0	0	0	-;
72.		0	0	0	-;
73.		0	0	0	-;
74.		0	0	0	-;
75.		0	0	0	-;
76.		0	0	0	-;
77.		0	0	0	-;
78.		0	0	0	-;
79.		0	0	0	-;
80.		0	0	0	-;
81.		0	0	0	-;

82.		0	0	0	-;
83.		0	0	0	-;
84.		0	0	0	-;
85.		0	0	0	-;
86.		0	0	0	-;
87.		0	0	0	-;
88.		0	0	0	-;
89.		0	0	0	-;
90.		0	0	0	-;
91.		0	0	0	-;
92.		0	0	0	-;
93.		0	0	0	-;
94.		0	0	0	-;
95.		0	0	0	-;
96.		0	0	0	-;
97.		0	0	0	-;
98.		0	0	0	-;
99.		0	0	0	-;
100.		0	0	0	-;
101.		0	0	0	-;
102.		0	0	0	-;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	16	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Комплекс ГТО. Рассказ о спортсменах-легкоатлетах	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;

2.	Понятие об основных физических качествах: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость Упражнения для их развития. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
3.	Физическая культура у древних народов.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
4.	Закаливание организма. Дыхательная гимнастика.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
5.	Техника челночного бег 3x10м.	1	0	1	Тестирование;
6.	Тестирование челночного бега 3x10м	1	0	1	Тестирование;
7.	Техника бега на 60 метров	1	0	1	Тестирование;
8.	Способы метания мяча на дальность	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
9.	Тестирование метание мяча на дальность	1	0	1	Тестирование;
10.	Тестирование метание мяча на точность	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;
11.	Техника выполнения прыжка в длину с места.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
12.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	1	Тестирование;
13.	Тестирование дистанции 1000м (на время).	1	0	1	Тестирование;
14.	Тестирование дистанции 1500 м (без учета времени)	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;

15.	Организационно-методические требования на уроках по гимнастике с элементами акробатики Кувырок вперед через препятствие	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
16.	Кувырки вперед и назад Подвижная игра «Осада города».	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
17.	Организационно-методические требования на уроках по гимнастике с элементами акробатики	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
18.	Понятие осанки, упражнения для формирования правильной осанки.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
19.	Гимнастика ее историческое значение в жизни человека. Стойка на лопатках«Березка», «Мост».	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
20.	Гимнастика ее историческое значение в жизни человека. Стойка на лопатках«Березка», «Мост».	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
21.	Гимнастическая комбинация.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
22.	Гимнастическая комбинация.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
23.	Гимнастическая комбинация.	1	0	1	Тестирование;
24.	Круговая тренировка.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
25.	Лазание по гимнастической стенке и висы.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;

26.	Лазание по канату в три приема. Прыжки на скакалке	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
27.	Контрольное - тестирование акробатической комбинации	1	0	1	Тестирование;
28.	Круговая тренировка. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
29.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Бросок мяча через волейбольную сетку.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
30.	Виды спортивных игр (баскетбол, волейбол). Подвижные игры для развития физических качеств.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
31.	Повторение организационно – методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки. История возникновения лыж.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
32.	ОРУ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками Дист 1км.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
33.	ОРУ. Повороты на лыжах переступание и прыжком. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками Дист 1 км	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
34.	Повороты на лыжах переступание и прыжком. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками Дист 1 км	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
35.	ОРУ. Попеременный двушажный ход. Дист 1,5км	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;

36.	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом».	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
37.	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
38.	Передвижение и спуски на лыжах «змейкой». Прохождение дист 1 км с отдельным стартом на время	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
39.	Контрольный урок по кроссовой подготовке. Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
40.	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
41.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
42.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
43.	Упражнения в плавании кролем на груди.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
44.	Упражнения в плавании кролем на груди.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;

45.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Волейбольные упражнения. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних расстояний и точность.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
46.	Бросок мяча одной и двумя руками через волейбольную сетку.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
47.	Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
48.	Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.	1	0	1	Тестирование;
49.	Броски мяча через сетку из зоны подачи.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
50.	Правила игры в Пионербол. Подвижная игра - Пионербол	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
51.	Броски набивного мяча способом «от груди», «снизу», броски набивного мяча правой и левой рукой	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
52.	Немного истории - баскетбол Тестирование наклона вперед из положения стоя. Передвижение в баскетболе. Ведение мяча.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
53.	Передвижение в баскетболе. Ведение мяча "змейкой"	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
54.	Передвижение в баскетболе. Ведение мяча.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;

55.	Передвижение в баскетболе. Ведение мяча "змейкой", передача мяча в парах	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
56.	Передвижение в баскетболе. Ведение мяча, передача мяча в парах.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
57.	Передвижение в баскетболе. Передача мяча в парах в движении	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
58.	Работа с двумя баскетбольными мячами с отскоком от стены.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
59.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	1	Тестирование;
60.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись и отжимание	1	0	1	Тестирование;
61.	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек.	1	0	1	Тестирование;
62.	Тестирование прыжки со скакалкой.	1	0	1	Тестирование;
63.	Техника метания малого мяча на точность. Упр с тен\ мячом.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
64.	Ведение мяча в баскетболе. Челночный бег 3х10 метров Игра в Баскетбол	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
65.	Беговые упражнения. Изучение техники эстафетного бега.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
66.	Короткие дистанции. Бега на 30 метров и 60 метров с высокого старта.	1	0	1	Тестирование;
67.	Тестирование метания мяча на дальность.	1	0	1	Тестирование;
68.	Тестирование бег 1000м	1	0	1	Тестирование;

69.		0	0	0	-;
70.		0	0	0	-;
71.		0	0	0	-;
72.		0	0	0	-;
73.		0	0	0	-;
74.		0	0	0	-;
75.		0	0	0	-;
76.		0	0	0	-;
77.		0	0	0	-;
78.		0	0	0	-;
79.		0	0	0	-;
80.		0	0	0	-;
81.		0	0	0	-;
82.		0	0	0	-;
83.		0	0	0	-;
84.		0	0	0	-;
85.		0	0	0	-;
86.		0	0	0	-;
87.		0	0	0	-;
88.		0	0	0	-;
89.		0	0	0	-;
90.		0	0	0	-;
91.		0	0	0	-;
92.		0	0	0	-;
93.		0	0	0	-;
94.		0	0	0	-;
95.		0	0	0	-;
96.		0	0	0	-;
97.		0	0	0	-;
98.		0	0	0	-;
99.		0	0	0	-;

100.		0	0	0	-;
101.		0	0	0	-;
102.		0	0	0	-;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	16	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	История развития физической культуры в России	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
2.	Физическое развитие и физическая подготовленность занимающихся	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
3.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
5.	Закаливание организма	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
6.	Инструктаж техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
7.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м).	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;

8.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место».	1	0	1	Тестирование;
9.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Челночные бег	1	0	1	Тестирование;
10.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (1000 м). Игра «Вызов номеров».	1	0	1	Тестирование;
11.	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
12.	Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1	0	1	Тестирование;
13.	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
14.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
15.	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
16.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м	1	0	1	Тестирование;
17.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Инструктаж по ТБ.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
18.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка»	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;

19.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
20.	ОРУ с обручами. Стойка на носках на гимнастической скамейке, ходьба. Перешагивание через мячи.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
21.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
22.	ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
23.	ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
24.	ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
25.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
26.	Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
27.	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Светофор».	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
28.	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;

29.	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
30.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
31.	ОРУ с лыжными палками. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
32.	ОРУ с лыжными палками. Попеременный одношажный ход на лыжах	1	0	1	Тестирование;
33.	ОРУ с лыжными палками. Попеременный одношажный ход на лыжах	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
34.	ОРУ с лыжными палками. Одновременный одношажный ход на лыжах	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
35.	ОРУ с лыжными палками. Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
36.	ОРУ с лыжными палками. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
37.	ОРУ с лыжными палками. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
38.	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;

39.	Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
40.	Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
41.	Упражнения в плавании кролем на груди.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
42.	Упражнения в плавании кролем на груди.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
43.	Техника передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча снизу двумя руками.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
44.	Стойки и передвижения в волейболе	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
45.	Прием и передача мяча.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
46.	Нижняя подача мяча.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
47.	Техника выполнения нижней прямой подачи.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
48.	Техника движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;

49.	Тактика игры.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
50.	Техника движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
51.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра«Мяч соседу»	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
52.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
53.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
54.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении "змейкой"	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
55.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении "в квадрате"	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
56.	Бросок мяча в кольцо от груди двумя руками.	1	0	1	Тестирование;
57.	Передача мяча в парах с отскоком от пола.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
58.	Работа мячом от стенки с ударом о пол, Передача мяча в парах.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
59.	Челночный бег 3*10,	1	0	1	Тестирование;
60.	Бег 60 метров	1	0	1	Тестирование;

61.	Смешанное передвижение 1500 метров	1	0	1	Тестирование;
62.	Подтягивания на высокой и низкой перекладине,	1	0	1	Тестирование;
63.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1	Тестирование;
64.	Прыжок в длину с места,	1	0	1	Тестирование;
65.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Метание мяча на дальность с места	1	0	1	Тестирование;
66.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине,	1	0	1	Тестирование;
67.	Бег на дистанцию 2000 м.	1	0	1	Тестирование;
68.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	0	0	Устный опрос; Работа на уроке;;
69.		0	0	0	-;
70.		0	0	0	-;
71.		0	0	0	-;
72.		0	0	0	-;
73.		0	0	0	-;
74.		0	0	0	-;
75.		0	0	0	-;
76.		0	0	0	-;
77.		0	0	0	-;
78.		0	0	0	-;
79.		0	0	0	-;
80.		0	0	0	-;
81.		0	0	0	-;
82.		0	0	0	-;
83.		0	0	0	-;
84.		0	0	0	-;
85.		0	0	0	-;

86.		0	0	0	-;
87.		0	0	0	-;
88.		0	0	0	-;
89.		0	0	0	-;
90.		0	0	0	-;
91.		0	0	0	-;
92.		0	0	0	-;
93.		0	0	0	-;
94.		0	0	0	-;
95.		0	0	0	-;
96.		0	0	0	-;
97.		0	0	0	-;
98.		0	0	0	-;
99.		0	0	0	-;
100.		0	0	0	-;
101.		0	0	0	-;
102.		0	0	0	-;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	16	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

2 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Введите свой вариант:

3 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Введите свой вариант:

4 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей
общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2014. – 143 с

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных
организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО
Российской академии образования, 2021г.

2 КЛАСС

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей
общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2014. – 143 с

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных
организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО
Российской академии образования, 2021г.

3 КЛАСС

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей
общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2014. – 143 с

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных
организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО
Российской академии образования, 2021г.

4 КЛАСС

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей

общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2014. – 143 с

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

<http://www.trainer.h1.ru/>

<http://spo.1september.ru/>

<https://www.gto.ru/#gto-method> <https://www.gto.ru/norms>

<https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ss02tvyh948404642>

2 КЛАСС

<http://www.trainer.h1.ru/>

<http://spo.1september.ru/>

<https://www.gto.ru/#gto-method> <https://www.gto.ru/norms>

<https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ss02tvyh948404642>

3 КЛАСС

<http://www.trainer.h1.ru/>

<http://spo.1september.ru/>

<https://www.gto.ru/#gto-method> <https://www.gto.ru/norms>

<https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ss02tvyh948404642>

4 КЛАСС

<http://www.trainer.h1.ru/>

<http://spo.1september.ru/>

<https://www.gto.ru/#gto-method> <https://www.gto.ru/norms>

<https://resh.edu.ru/?ysclid=l6ss02tvyh948404642>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Козёл гимнастический

Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка

гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая

Лыжная трасса

Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Козёл гимнастический

Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка

гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая

Лыжная трасса

Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

