

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Кинельское управление

ГБОУ СОШ с. Чубовка

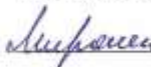
РАССМОТРЕНО
на М.О.

 Илюшина М.В.

Протокол №1


от "16" 08.2022 г.

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по УВР

 Мироненко М.В.

от "16" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ с. Чубовка



Приказ №121

от " 16 " 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 2443255)

Учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 1–4 классов образовательных организаций)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре разработана на основе ООП НОО ГБОУ СОШ с.Чубовка в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) и с учётом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО).

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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования 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 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 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 физкультминуток и утренней зарядки.

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

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

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

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

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

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

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

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

2 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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

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

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

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

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног

из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

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

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

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

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

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

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

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

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

4 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 ошибках;
- 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на

месте и 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

1КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практич еские работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Что понимается под физической культурой	2	0	2	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	2	0	2	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
3.2	Осанка человека	1	0	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/

Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1	0	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	3	0	3	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.3	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	5	1	4	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.4	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</i>	10	0	10	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.5	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</i>	8	1	7	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/

4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	1	9	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	10	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	1	3	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	5	0	5	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	15	0	15	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		74			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	3	15	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	7	92	

2КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практич еские работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
1.2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие	1	0	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
2.2	Физические качества	1	0	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
2.3	Сила как физическое качество	1	0	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
2.4	Быстрота как физическое качество	1	0	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
2.5	Выносливость как физическое качество	0.5	0	0.5	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/

2.6	Гибкость как физическое качество	0.5	0	0.5	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
2.7	Развитие координации движений	0.5	0	0.5	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
2.8	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0	0.5	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Закаливание организма	1	0	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
3.2	Утренняя зарядка	0.5	0	0.5	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
3.3	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	0	0.5	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	4	0	4	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	4	0	4	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/

4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	4	0	4	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4	0	4	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	4	1	3	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	4	0	4	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	4	0	4	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.8	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4	1	3	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.9	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	0	4	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.1 0	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	1	3	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.1 1	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	4	0	4	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.1 2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	4	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/

4.1 3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	4	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.1 4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	1	3	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.1 5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	0	4	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.1 6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4	0	4	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.1 7.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	4	0	4	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		68			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1 .	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	6	18	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

3КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практич еские работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура у древних народов	3	0	3	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений	2	0	2	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
2.3	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Закаливание организма	1	0	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
3.2	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0.5	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/

3.3	Зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	3	0	3	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	6	1	5	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.3	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	3	0	3	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.4	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	3	0	3	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.5	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	3	0	3	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.6	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i>	3	0	3	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.7	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	3	0	3	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/

4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	7	0	7	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3	1	2	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.1 0.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5	0	5	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.1 1.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	10	1	9	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.1 2.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.1 3.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.1 4.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1	0	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.1 5.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	10	0	10	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.1 6.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	19	1	18	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		83			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					

5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	5	5	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

4КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрол ьные работы	практич еские работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
1.2	Из истории развития национальных видов спорта	1	1	0	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	2	1	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
2.4	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
3.2	Закаливание организма	1	0	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	2	0	2	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Лазанье по канату Лазание по гимнастическому канату в три приема	2	0	2	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазание по канату в два приема	2	0	2	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2	0	2	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	2	0	2	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2	0	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	1	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	1	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	2	0	2	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	2	0	2	https://fizkulturana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.1	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2	1	8	https://fizkulturana5.ru/

1.					http://fizkulturavshkole.ru/
4.1 2.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	2	0	1	https://fizkurana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.1 3.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одно-шажным ходом	9	1	0	https://fizkurana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.1 4.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	https://fizkurana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.1 5.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	6	1	5	https://fizkurana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.1 6.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	10	0	12	https://fizkurana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.1 7.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	10	0	10	https://fizkurana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
4.1 8.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	10	1	9	https://fizkurana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		69			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	2	22	https://fizkurana5.ru/ http://fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ТБ на уроке физической культуры	1	0	1		Устный опрос;
2.	Что понимается под физической культурой	1	0	1		Устный опрос;
3.	Режим дня школьника	1	0	1		Работа на уроке;
4.	Режим дня школьника	1	0	1		Устный опрос;
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		Устный опрос;
6.	Осанка человека	1	0	1		Работа на уроке;
7.	Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника	1	0	1		Работа на уроке;
8.	Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности на уроке физическая культура.	1	0	1		Работа на уроке;
9.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1		Работа на уроке;
10.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1		Работа на уроке;
11.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1		Работа на уроке;

12.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		Работа на уроке;
13.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		Работа на уроке;
14.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		Работа на уроке;
15.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		Работа на уроке;
16.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		Работа на уроке;
17.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
18.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
19.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
20.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
21.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;

22.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	1	0		Зачет;
23.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
24.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
25.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
26.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
27.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
28.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1		Зачет;
29.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
30.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	1	0		Работа на уроке;
31.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;

32.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
33.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
34.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1		Работа на уроке;
35.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1		Работа на уроке;
36.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1		Работа на уроке;
37.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1		Работа на уроке;
38.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1		Работа на уроке;
39.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1		Работа на уроке;
40.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1		Работа на уроке;
41.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1		Работа на уроке;

42.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1		Работа на уроке;
43.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1		Работа на уроке;
44.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1		Работа на уроке;
45.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1		Работа на уроке;
46.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1		Работа на уроке;
48.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
49.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
50.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
51.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
52.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;

53.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
54.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	1	0		Зачет;
55.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
56.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
57.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Работа на уроке;
58.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	1	0		Зачет;
59.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Работа на уроке;
60.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Работа на уроке;
61.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Работа на уроке;
62.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1		Работа на уроке;

63.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1		Работа на уроке;
64.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1		Работа на уроке;
65.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1		Работа на уроке;
66.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1		Работа на уроке;
67.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
68.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
69.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
70.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
71.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
72.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;

73.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
74.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
75.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
76.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
77.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
78.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
79.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
80.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
81.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		Работа на уроке;
82.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Тестирование

83.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Тестирование
84.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Тестирование
85.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Тестирование
86.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Тестирование
87.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Тестирование
88.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Тестирование
89.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Тестирование
90.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Тестирование

91.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1	0		Тестирование
92.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Тестирование
93.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Тестирование
94.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Тестирование
95.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Тестирование
96.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1	0		Зачет
97.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1		1		Тестирование
98.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Тестирование
99.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Тестирование
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	9	90		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		Устный опрос
2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		Устный опрос
3.	Модуль "Лёгкая атлетика" . Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Устный опрос
4.	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Игра «Пятнашки».	1	1	0		Зачет
5.	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пятнашки». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		Работа на уроке
6.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением, 60 м. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		
7.	Модуль "Лёгкая атлетика" . Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Работа на уроке
8.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м.	1	0	1		
9.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. броски набивного мяча.	1	0	1		Работа на уроке
10.	Метание малого мяча в горизонтальную и	1	0	1		

	вертикальную цель (2x2м) с расстояния 4-5 м. броски набивного мяча.					
11.	Модуль "Лёгкая атлетика" . Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Работа на уроке
12.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1		
13.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1		Работа на уроке
14.	Физическое развитие. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью	1	0	1		
15.	Физические качества. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	1		Работа на уроке
16.	Сила как физическое качество. Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1		
17.	Быстрота как физическое качество	1	0	1		Работа на уроке
18.	Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество	1	0	1		
19.	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		Работа на уроке
20.	Закаливание организма. Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»)	1	0	1		
21.	Утренняя зарядка. Составление	1	0	1		Работа на уроке

	индивидуальных комплексов утренней зарядки					
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" . Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад	1	0	1		
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" . Размыкание и смыкание приставными шагами. Подводящие и акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад	1	0	1		Работа на уроке
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" . Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев.	1	0	1		
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" . Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев.	1	0	1		Работа на уроке
26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" . Строевые упражнения и команды	1	0	1		
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" . Строевые упражнения и команды	1	0	1		Работа на уроке

28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" . Строевые упражнения и команды	1	0	1		
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" . Строевые упражнения и команды	1	0	1		Работа на уроке
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" . Гимнастическая разминка	1	0	1		
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" . Гимнастическая	1	0	1		Работа на уроке

	разминка					
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1		
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1		Работа на уроке
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Удержание скакалки.	1	0	1		
35.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	0	1		Работа на уроке
36.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	0	1		
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Игровые задания со скакалкой	1	0	1		Работа на уроке
38.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	1	0		Зачет
39.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	1		Работа на уроке
40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Освоение навыков отбивов мяча	1	0	1		
41.	Модуль "Гимнастика с	1	0	1		Работа на

	основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом					уроке
42.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	1	0	1		
43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1	0	1		Работа на уроке
44.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	0	1		
45.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение элементов современного танца	1	0	1		Работа на уроке

46.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1		
47.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	0	1		Работа на уроке
48.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	1		
49.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	1	0		Зачет
50.	Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Работа на уроке
51.	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Ступающий шаг на лыжах спалками	1	0	1		

52.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	1		Работа на уроке
53.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		
54.	Спуски и подъёмы на лыжах.	1	0	1		Работа на уроке
55.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1		
56.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1		Работа на уроке
57.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1	0	1		
58.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1		Работа на уроке
59.	Торможение способом «плуг»	1	0	1		
60.	Отработка навыков торможения способом «плуг»	1	0	1		Работа на уроке
61.	Закрепление подъема и спуска под уклон на лыжах с палками и без палок, торможение «плугом»	1	1	0		Зачет
62.	Модуль "Подвижные игры" . Подвижные игры «Волки в рву», «Бездомный заяц»	1	0	1		Работа на уроке
63.	Модуль "Подвижные игры" . Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»	1	0	1		

64.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры «Белые медведи», «Совушка»	1	0	1		Работа на уроке
65.	Модуль "Подвижные игры" . Подвижные игры «Гонка мяча по кругу», «Кот и мыши»	1	0	1		
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Работа на уроке
67.	Бег на 30 м (с)	1	0	1		

68.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1		Работа на уроке
69.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	0	1		
70.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1		Работа на уроке
71.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1		
72.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1		Работа на уроке
73.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1		
74.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1		Работа на уроке
75.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1		
76.	Бег на 30 м (с)	1	0	1		Работа на уроке
77.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	1	0		Зачет
78.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	0	1		Работа на уроке
79.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1		
80.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1		Работа на уроке
81.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1		
82.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1		Работа на уроке

83.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1		
84.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	1			Зачет
85.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1		Тестирование
86.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0		Тестирование
87.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1		Работа на уроке
88.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	1	0		
89.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0		Зачет
90.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Работа на уроке
91.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		
92.	Прыжки через скакалку вперед, назад. Подскоки через скакалку вперед, назад	1	0	1		Работа на уроке
93.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперед, назад.	1	1	0		Зачет
94.	Закрепление техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		Работа на уроке

95.	Модуль "Лёгкая атлетика" . Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		
96.	Модуль "Лёгкая атлетика" . Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Работа на уроке
97.	Модуль "Лёгкая атлетика" . Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		
98.	Модуль "Лёгкая атлетика" . Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Работа на уроке
99.	Модуль "Лёгкая атлетика" . Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		

100.	Модуль "Лёгкая атлетика" . Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Работа на уроке
101.	Модуль "Лёгкая атлетика" . Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		
102.	Модуль "Лёгкая атлетика" . Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Работа на уроке
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

ЗКЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ	1	0	1		Устный опрос
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1		Устный опрос
3.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		Устный опрос
4.	Виды физических упражнений.	1	0	1		Устный опрос
5.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	1		Работа на уроке
6.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0		Тестирование
7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1		
8.	Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	1		Работа на уроке
9.	Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	1	0	1		
10.	Модуль "Лёгкая атлетика" . Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	1		Работа на уроке
11.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1		
12.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1		Работа на уроке
13.	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1		
14.	Техника выполнения	1	0	1		Работа на уроке

	прыжка в высоту с прямого разбега					
15.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1		
16.	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1		Работа на уроке
17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	1		
18.	бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	0	1		Работа на уроке
19.	Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя	1	1	0		Зачет
20.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1		Работа на уроке
21.	Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м	1	0	1		
22.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	1		Работа на уроке
23.	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	1	0	1		
24.	Бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1	0	1		Работа на уроке
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	1		
26.	Организуемые команды: «Стройся», «Смирно»,	1	0	1		Работа на уроке

	«На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»					
27.	Организирующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1		

28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	1		Работа на уроке
29.	Обще-развивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	1		
30.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	1		Работа на уроке
31.	Лазание по канату в два приема	1	0	1		
32.	Обще-развивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1	0	1		Работа на уроке
33.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	1	0		Зачет
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической	1	0	1		

	скамейке					
35.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Работа на уроке
36.	Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1	0	1		
37.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> .Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		
38.	Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием	1	0	1		Работа на уроке
39.	Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту	1	0	1		
40.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Прыжки через скакалку Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1		Работа на уроке
41.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1		
42.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	1		Работа на уроке
43.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Ритмическая гимнастика»	1	0	1		
44.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Работа на уроке
45.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1		
46.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Танцевальные упражнения	1	0	1		Работа на уроке
47.	Изучение танца полька в	1	0	1		

	полной координации с музыкальным сопровождением;					
48.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		Работа на уроке
49.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. ТБ	1	0	1		
50.	Техника передвижения одновременным двухшажным лыжным ходом	1	0	1		Работа на уроке
51.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двухшажным лыжным ходом	1	0	1		
52.	Передвижение одновременным двухшажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1		Работа на уроке
53.	Техника передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом	1	0	1		
54.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двухшажным лыжным ходом	1	0	1		Работа на уроке
55.	Передвижение попеременным двухшажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1		
56.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной	1	0	1		Работа на уроке

	подготовкой.					
57.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	0	1		
58.	Выполнение передвижения попеременным двушажным лыжным ходом на оценку	1	1	0		Зачет

59.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания. Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		
60.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		Работа на уроке
61.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1		
62.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1	0	1		Работа на уроке
63.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1		
64.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1		Работа на уроке
65.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1		
66.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1		Работа на уроке
67.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1		
68.	Организация и проведение подвижной	1	0	1		Работа на уроке

	игры «Не давай мяча водящему»					
69.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1		
70.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1		Работа на уроке
71.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра	1	0	1		
72.	Общеразвивающие упражнения для обучения техническим действиям игры баскетбол	1	0	1		Работа на уроке
73.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	1		
74.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Работа на уроке
75.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1		
76.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Работа на уроке
77.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Работа на уроке
78.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1	0		Зачет
79.	Волейбол как спортивная игра	1	0	1		
80.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	1		Работа на уроке
81.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1		
82.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой	1	0	1		Работа на уроке

	нижней подачи в волейболе					
83.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	1		
84.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		Работа на уроке
85.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		
86.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		Работа на уроке
87.	Футбол как спортивная игра	1	0	1		
88.	Обще-развивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	1		Работа на уроке
89.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	1		

90.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	1		Работа на уроке
91.	Ведение футбольного мяча	1	0	1		
92.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	1		Работа на уроке
93.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		
94.	Бег на 30 м (с)	1	1	0		Зачет
95.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	1	0	1		
96.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0		Зачет
97.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1		
98.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см(количество раз)	1	0	1		Работа на уроке

99.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	1	0		Тестирование
100.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0		Тестирование
101.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1		
102.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0		Зачет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

4КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	Устный опрос
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	Устный опрос
3.	Способы самостоятельной деятельности. Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	Устный опрос
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	Устный опрос
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Составление личного дневника наблюдений за результатами физических показателей	1	0	1	Работа на уроке
6.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	
7.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	1	0	1	Устный опрос
8.	Оздоровительная физическая культура. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	Работа на уроке
9.	Закаливание организма Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	1	
10.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	Работа на уроке

11.	Лазанье по канату Лазание по гимнастическому канату в три приема.	1	0	1	Работа на уроке
12.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	1	Работа на уроке
13	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Лазание по канату в два приема.	1	0	1	Работа на уроке
14.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1	1	0	Зачет
15.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатическая комбинация	1	0	0	Работа на уроке
16.	Акробатическая комбинация; кувырок вперед, кувырок назад .стойка на лопатках.	1	1	0	Работа на уроке
17.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Опорной прыжок	1	0	0	Работа на уроке
18.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла	1	1	0	Зачет
20.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	Работа на уроке
21	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1	0	0	Работа на уроке
22	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Танцевальные упражнения	1	0	0	Работа на уроке
23	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Ритмическая гимнастика.	1	0	0	Работа на уроке
24.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	Работа на уроке
25.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	Работа на уроке
26.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Подводящие упражнения.	1	0	0	Работа на уроке

27.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1	0	0	Работа на уроке
28.	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег.	1	1	0	Зачет
29.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	1	1	0	Работа на уроке
30.	Техника изучения подводящих упражнений для метания мяча на дальность.	1	0	0	Работа на уроке
31.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	Устный опрос
32.	Предотвращение обморожений при занятиях Лыжной подготовкой.	1	0	0	Устный опрос
33.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	0	Работа на уроке
34.	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу.	1	0	0	Работа на уроке
35.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	1	0	0	Работа на уроке
34.	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1	1	0	Зачет
35.	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0	Работа на уроке
36.	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1	0	0	Работа на уроке
37.	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	0	Работа на уроке
38.	Подводящие упражнения для самостоятельного	1	0	0	Работа на уроке

	обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход				
39.	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	1	1	0	Работа на уроке
40.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	Устный опрос
41.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры общефизической подготовки.	1	0	0	Работа на уроке
42.	Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	0	Работа на уроке
43.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	0	Работа на уроке
44.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	0	Работа на уроке
45.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	0	Работа на уроке
46.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	0	Работа на уроке
47.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры волейбол	1	0	0	
48.	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	0	Работа на уроке
49.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1	0	0	Работа на уроке
50.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1	0	0	Работа на уроке
51.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	0	0	Работа на уроке
52.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	Работа на уроке
53.	Подводящие упражнения для самостоятельного	1	0	0	Работа на уроке

	освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте				
54.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	Работа на уроке
55.	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	0	Работа на уроке
56.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	1	0	Зачет
57.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры баскетбол	1	0	0	Работа на уроке
58.	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	Работа на уроке
59.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	Работа на уроке
60.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	Работа на уроке
61.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	1	0	Зачет
62.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1		0	Работа на уроке
63.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0	Работа на уроке
64.	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0	Работа на уроке
65.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0	Работа на уроке
66.	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0	Работа на уроке

67.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры футбол	1	0	0	Работа на уроке
68.	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0	Работа на уроке
69.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0	Работа на уроке
70.	Техника передачи катящегося мяча	1	0	0	Работа на уроке
71.	Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча	1	0	0	Работа на уроке
72.	Техника передачи мяча во время его ведения	1	0	0	Работа на уроке
73.	Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения	1	0	0	Работа на уроке
74.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	Работа на уроке
75.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	Работа на уроке
76.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0		Работа на уроке
77	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча		0		Работа на уроке
78.	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i> Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0		Тестирование
79.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	0		
81.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1	0		

82.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0		Тестирование
83.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0		
84.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0		
85.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1	0		Тестирование
86.	Бег на 30 м (с)	1	0		
87.	Бег на 30 м (с)	1	0		Тестирование
88.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0		
89.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0		Тестирование
90.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	0		
91.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	0		Тестирование
92.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0		
93.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0		Тестирование
94.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см(количество раз)	1	0		
95.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см(количество раз)	1	0		Тестирование
96.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0		
97.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0		Тестирование
98.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество разз 1 мин)	1	0		
99.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество разз 1 мин)	1	0		Тестирование
100.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0		
101.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0		Тестирование
102.	Обобщающий урок.	1	1	0	Зачет

	Контрольные задания по итогам обучения в четверти				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10			

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. Футбол для всех;

1-4 класс/Погадаев Г.И.; под

редакцией Акинфеева И.;

Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»» ;

Введите свой вариант:

3 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех;

1-4 класс/Погадаев Г.И.; под

редакцией Акинфеева 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

[https://fiz-raura.](https://fiz-raura.jimdofree.com/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%B)

[jimdofree.com/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%B](https://fiz-raura.jimdofree.com/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%B)

2 КЛАСС

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2.

Физическая культура. 1-4 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

3 КЛАСС

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

1 КЛАСС

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с.

2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ 1 КЛАСС

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-romosch/nachalnoe-obrazovanie/>

«Открытый урок.

Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/>

«Начальная школа»

<http://www.nachal>

[ka.com/](http://www.nachal) Азбука в картинках

<http://bomoonlight>

[.ru/azbuka](http://bomoonlight)

«Раскраски онлайн»

Детские игры | Раскраски

онлайн (teremos.ru) Детский

портал «Солнышко»

<http://www.solnet.ee/>

Детский онлайн-конкурс

«Интернешка»

<http://interneshka.net/index.html>

[x.phtml](http://interneshka.net/index.html)

«Умники и умницы»

<http://www.umniki.ru/>

[eSchool](http://www.umniki.ru/)

[Eschool.pr](http://www.umniki.ru/)

о

Шахматы

онлайн

<https://levi>

[co.ru/](https://levi)

2 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

3 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

4КЛАСС

<http://school->

[collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru)

<http://nachalka.info>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь:

Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца.

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для прессы

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения спорт мероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для мини футбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный.

