

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Узловский район

МКОУ "Центр образования Бестужевский"

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР

_____ Папочкина И.Н.

Протокол педагогического совета № 1
от "30" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор

_____ Казакова Е.Н.

Приказ №1
от "01" 09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 2875778)

**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, закалывающих 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 262 ч (1 час в неделю в 1 четверти, 2 часа в неделю - во 2,3,4 четвертях в 1 классе; два часа в неделю во 2,3,4 классах): 1 класс — 58 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 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. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

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

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

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

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/subject/lesson/5733/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
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/subject/lesson/5097/
3.2.	Осанка человека	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
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/subject/lesson/5739/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	0	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/

4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	12	0	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/
Итого по разделу		43			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12	11	0	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		58	11	34	

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/subject/lesson/5751/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
2.2.	Физические качества	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/
2.7.	Развитие координации движений	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
Итого по разделу		2			

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/subject/lesson/5739/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1		https://www.youtube.com/watch?v=qXlbQ5wrVAM&t=2s
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		https://www.youtube.com/watch?v=Q9h9Yfc1tqc
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	6	0	6		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	0	4		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	0	4		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	0	3		https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=_A-DOE1CFYw&feature=emb_logo
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	0	2		https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA&t=1s
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	3	0	3		https://www.youtube.com/watch?v=THJxIEhHco&t=2s
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	3	0	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	12	0	12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/
Итого по разделу		49				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	8	0		https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		12				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	52		

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	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0	https://www.youtube.com/watch?v=xdqrwUB5Dc8
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0	https://www.youtube.com/watch?v=pEJ-epiYceM
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i>	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега</i>	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча</i>	2	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=rqm8SDbybKg&feature=emb_logo
4.10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности</i>	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
4.11.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</i>	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/
4.12.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/
4.13.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Торможение "плугом".</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/
4.14.	<i>Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка</i>	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры</i>	9	0	9	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/ http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/ http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/

Итого по разделу		49			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	10	0	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	11	45	

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/subject/lesson/3593/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
3.2.	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/
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	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	5	0	5	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	5	0	5	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	4	0	4	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/
Итого по разделу		46			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	16	9	0	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9	44	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	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. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
3.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
5.	Л/а. Равномерная ходьба и равномерный бег. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Л/а. Передвижение и бег с ускорениями. Чередование ходьбы и бега. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Л/а. Челночный бег 3*10 м, бег 30 и 60 метров. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Л/а. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

9.	Подвижные игры. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Игра "Метко в цель". Развитие координационных способностей. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Игра "Волк во рву". Развитие координационных способностей. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Гимнастика. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
13.	Гимнастика. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Гимнастика. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Гимнастика. Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Гимнастика. Стилизованные гимнастические прыжки. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Гимнастика. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. ОРУ.	1	1	0	Зачет;

19.	Гимнастика. Акробатические упражнения: сгибание и разгибание рук в положении упор лёжа. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в положении упор лёжа. ОРУ.	1	1	0	Зачет;
21.	Гимнастика. Акробатические упражнения: наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. ОРУ.	1	1	0	Зачет;
23.	Гимнастика. Прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
24.	Л/п. Правила безопасности при использовании лыжного инвентаря. Переноска лыж к месту занятия. Подбор лыжного инвентаря и правила использования.	1	0	0	Устный опрос;
25.	Л/п. Основная стойка лыжника. Повороты и развороты на месте.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Л/п. Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Л/п. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Л/п. Передвижение по учебному кругу до 500 метров.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Л/п. Преодоление глубокого снега.	1	0	0	Устный опрос;
30.	Л/п. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Л/п. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1	0	1	Практическая работа;

32.	Л/п. Подъёмы в гору ёлочкой и лесенкой.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Л/п. Спуски с малых склонов.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Л/п. Эстафеты. Подвижные игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Повороты на месте переступанием. Передвижение на лыжах 1 км.	1	1	0	Зачет;
36.	Л/а. Бег 300 и 500 метров без учёта времени. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Л/а. Эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Л/а. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами. Многоскоки. Запрыгивание на возвышенность. Спрыгивания с возвышенности. Подтягивания.	1	0	0	Устный опрос;
39.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	1	1	0	Зачет;
40.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1	1	0	Зачет;
41.	Л/а. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Перенос маховой ноги через планку. Отталкивание толчковой ногой перед прыжком в высоту. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Л/а. Прыжки в высоту, длину с короткого разбега. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
43.	Л/а. Метание мяча в цель. Метание мяча в цель с места. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

44.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание мяча в цель.	1	1	0	Зачет;
45.	Л/а. Метание мяча на дальность с места. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание мяча на дальность с места.	1	1	0	Зачет;
47.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м.	1	1	0	Зачет;
48.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег 30 м.	1	1	0	Зачет;
49.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Смешанное передвижение 1000 м.	1	1	0	Зачет;
50.	Подвижные игры. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. 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. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
51.	Подвижные игры. Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах. ОРУ. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	0	0	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
52.	Подвижные игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

53.	Подвижные игры. Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Подвижные игры. Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
55.	Подвижные игры «Гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее». ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Подвижные игры. Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Подвижные игры. Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Подвижные игры. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу». ОРУ. Подведение итогов года.	1	0	0	Устный опрос;
59.		1			
60.		1			
61.		1			
62.		1			
63.		1			
64.		1			
65.		1			
66.		1			
67.		1			
68.		1			
69.		1			
70.		1			
71.		1			
72.		1			
73.		1			

74.		1			
75.		1			
76.		1			
77.		1			
78.		1			
79.		1			
80.		1			
81.		1			
82.		1			
83.		1			
84.		1			
85.		1			
86.		1			
87.		1			
88.		1			
89.		1			
90.		1			
91.		1			
92.		1			
93.		1			
94.		1			
95.		1			
96.		1			
97.		1			
98.		1			
99.		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		58	11	34	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	

1.	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
3.	Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма обтиранием. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
4.	Утренняя зарядка. Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
5.	Л/а. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Л/а. Беговые сложно-координационные упражнения. Челночный бег 3*10 м. Сгибание и разгибание рук в положении упор лежа. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Сгибание и разгибание рук в положении упор лежа.	1	1	0	Зачет;
8.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	0	Зачет;
9.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров. Бросок малого мяча в неподвижную мишень.	1	1	0	Зачет;
10.	Л/а. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Л/а. Разнообразные сложно-координированные прыжки в движении в разных направлениях. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Л/а. Разнообразные сложно-координированные прыжки с разной амплитудой и траекторией полёта. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

13.	Л/а. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Л/а. Беговые сложно-координационные упражнения: змейкой. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Л/а. Беговые сложно-координационные упражнения: по кругу; обеганием предметов. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Л/а. Беговые сложно-координационные упражнения: с преодолением небольших препятствий. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Гимнастика. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Гимнастика. 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. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
19.	Гимнастика. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Повторение разученных упражнений. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
20.	Гимнастика. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	0	Зачет;
22.	Гимнастика. Вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

23.	Гимнастика. Прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Гимнастика. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Подвижные игры. Игры со скакалкой. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Упражнения с гимнастическим мячом: повороты и наклоны с мячом в руках. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Подвижные игры. Игры с мячом. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Танцевальный хороводный шаг. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Танец галоп. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
31.	Подвижные игры. Игры с использованием танцевального шага.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Л/п. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Построение на лыжах.	1	0	0	Устный опрос;
33.	Л/п. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом. Ступающий шаг, скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Дистанция – 1 км.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Л/п. Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой» Дистанция – 1 - 2 км.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Л/п. Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1 - 2 км.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Подвижные игры. Подвижные игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;

37.	Л/п. Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1 - 2 км.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Л/п. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1 - 2 км.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Л/п. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1 - 2 км.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Подвижные игры. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Л/п. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция – 1 - 2 км. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Л/п. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция – 1 - 2 км.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Л/п. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Дистанция – 1 - 2 - 3 км.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Подвижные игры. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Л/п. Упражнения на лыжах: спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Л/п. Спуск в высокой стойке.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Л/п. Упражнения на лыжах: торможение лыжными палками на учебной трассе.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1	1	0	Зачет;

49.	Л/п. Упражнения на лыжах: торможение падением на бок во время спуска.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Л/п. Упражнения на лыжах: торможение падением на бок во время спуска.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Подвижные игры. Веселые старты, встречные эстафеты. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Подвижные игры. Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка». ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Подвижные игры. Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка». ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Подвижные игры. Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями». ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Подвижные игры. Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями». ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Л/а. Прыжок в высоту с прямого разбега. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Л/а. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Л/а. Передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивание передвижения равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

60.	Л/а. Передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.). ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Передвижение ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10 м с высокого старта. Бег на 30 м. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук из положения упор лежа.	1	1	0	Зачет;
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров.	1	1	0	Зачет;
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бросок малого мяча в неподвижную мишень. Бросок малого мяча на дальность.	1	1	0	Зачет;
67.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола. ОРУ. Подведение итогов года.	1	0	1	Практическая работа;
69.		1			
70.		1			
71.		1			
72.		1			
73.		1			
74.		1			

75.		1			
76.		1			
77.		1			
78.		1			
79.		1			
80.		1			
81.		1			
82.		1			
83.		1			
84.		1			
85.		1			
86.		1			
87.		1			
88.		1			
89.		1			
90.		1			
91.		1			
92.		1			
93.		1			
94.		1			
95.		1			
96.		1			
97.		1			
98.		1			
99.		1			
100.		1			
101.		1			
102.		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	52	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
3.	История появления современного спорта. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
4.	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Виды физических упражнений, их отличительные признаки и предназначение. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
6.	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
7.	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
8.	Закаливание организма при помощи обливания под душем. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
9.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;

10.	Л/а. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Комплекс упражнений для развития прыгучести. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Л/а. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега.	1	1	0	Зачет;
16.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м.	1	1	0	Зачет;
17.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег 30 м.	1	1	0	Зачет;
18.	Гимнастика. Строевые упражнения в движении противоходом. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Гимнастика. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

20.	Гимнастика. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Гимнастика. Способы самостоятельного разучивания лазания по канату в два приема. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
22.	Гимнастика. 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. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Гимнастика. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Гимнастика. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Гимнастика. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: лазание разноимённым способом. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Гимнастика. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Гимнастика. Прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. Поднимание туловища из положения лежа на спине. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

28.	Подвижные игры. Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
30.	Ритмическая гимнастика: стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Гимнастика. Упражнения в танце галоп. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Гимнастика. Упражнения в танце полька. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	0	Зачет;
34.	Л/п. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. ТБ на занятиях лыжной подготовки.	1	0	0	Устный опрос;
35.	Л/п. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двухшажным лыжным ходом. Прохождение 1 - 2 км.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Л/п. Передвижение попеременным двухшажным лыжным ходом с равномерной скоростью. Прохождение 1 - 2 км.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Л/п. Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой. Прохождение 1 - 2 км.	1	0	1	Практическая работа;

38.	Л/п. Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок. Прохождение 1 - 2 км.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Л/п. Контрольный урок. Передвижение попеременным двухшажным лыжным ходом.	1	1	0	Зачет;
40.	Л/п. Упражнение в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте. Прохождение 1 - 2 км.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Л/п. Упражнение в поворотах на лыжах переступанием в движении. Прохождение 1 - 2 км.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Л/п. Торможение плугом. Прохождение 1 - 2 км.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Л/п. Торможение плугом. Прохождение 1 - 2 км.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1	1	0	Зачет;
45.	Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.	1	0	0	Устный опрос;
47.	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Спортивные игры. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Спортивные игры. Баскетбол: ловля баскетбольного мяча. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Спортивные игры. Баскетбол: передача баскетбольного мяча. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

51.	Спортивные игры. Волейбол: прямая нижняя подача. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Спортивные игры. Волейбол: приём мяча снизу двумя руками на месте и в движении. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Спортивные игры. Волейбол: передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Плавание на 50 м.	1	1	0	Зачет;
55.	Л/а. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя на месте. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Л/а. Броски набивного мяча из-за головы в положении стоя на месте. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Л/а. Бросок малого мяча на дальность. Повторение. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность.	1	1	0	Зачет;
59.	Л/а. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	1	0	Зачет;
61.	Сгибание и разгибание рук в положении упор лежа. Повторение. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	1	0	Зачет;
63.	Л/а. Бег на выносливость. Бег 1000 м. Бег по пересеченной местности. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

64.	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 1000 м.	1	1	0	Зачет;
65.	Бег на короткие дистанции. Бег на 30 и 60 м. Челночный бег 3*10 м. Повторение. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Спортивные игры. Футбол: ведение футбольного мяча. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному футбольному мячу. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Спортивные игры. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу. Закрепление. ОРУ. Подведение итогов года.	1	0	1	Практическая работа;
69.		1			
70.		1			
71.		1			
72.		1			
73.		1			
74.		1			
75.		1			
76.		1			
77.		1			
78.		1			
79.		1			
80.		1			
81.		1			
82.		1			
83.		1			
84.		1			
85.		1			
86.		1			
87.		1			

88.		1			
89.		1			
90.		1			
91.		1			
92.		1			
93.		1			
94.		1			
95.		1			
96.		1			
97.		1			
98.		1			
99.		1			
100.		1			
101.		1			
102.		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	11	45	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Из истории развития физической культуры в России Развитие национальных видов спорта в России. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;

3.	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. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
4.	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости) Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
7.	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
8.	Л/а. Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт. ОРУ. Бег 30 и 60 м.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Л/а. Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: стартовое ускорение, финиширование. ОРУ. Челночный бег 3*10 м.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30 и 60 м.	1	1	0	Зачет;
11.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м.	1	1	0	Зачет;

12.	Л/а. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Л/а. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Подводящие упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность.	1	1	0	Зачет;
15.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
16.	Способы самостоятельного обучения технике выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
17.	Подвижные игры с использованием беговых упражнений. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Гимнастика. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
19.	Гимнастика. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

20.	Гимнастика. Акробатические комбинации. Например: И п — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; 8 — встать и принять основную стойку.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Гимнастика. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: 1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации). ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём переворотом. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Повторение. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

26.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	1	0	Зачет;
27.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Повторение. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1	0	Зачет;
29.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Повторение. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	0	Зачет;
31.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Гимнастика. Упражнения в танце «Летка-енка». ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Выполнение разученных танцевальных движений с добавлением прыжковых движений с продвижением вперед: 1—4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперед, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперед; 8 — продолжать с подскока вперед и вынесением левой ноги вперед-в сторону. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Л/п. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1	0	0	Устный опрос;
35.	Л/п. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;

36.	Л/п. Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу.	1	0	0	Устный опрос;
37.	Л/п. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Л/п. Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение 1 - 2 км.	1	0	0	Устный опрос;
39.	Л/п. Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне 1 - 2 км.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Л/п. Техника передвижения одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью. Прохождение 1 - 2 км.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Л/п. Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона. Прохождение 1 - 2 км.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Л/п. Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Прохождение 1 - 2 - 3 км.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Л/п. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Прохождение 1 - 2 - 3 км.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1	1	0	Зачет;
45.	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
46.	Упражнения в плавании кролем на груди Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;

47.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Плавание на 50 м.	1	1	0	Зачет;
48.	Подвижные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
49.	Подвижные игры общефизической подготовки. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Технические действия игры волейбол. Нижняя боковая подача. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Технические действия игры волейбол: приём мяча сверху. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Технические действия игры волейбол: передача мяча сверху. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Технические действия игры волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Технические действия игры волейбол: учебная игра. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Технические действия игры баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места. Подводящие упражнения. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Технические действия игры баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Технические действия игры баскетбол: способы самостоятельного выполнения броска мяча двумя руками от груди, с места. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Технические действия игры баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Технические действия игры баскетбол: учебная игра. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Л/а. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;

61.	Л/а. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Л/а. Способы самостоятельного освоения прыжка в высоту способом перешагивания. ОРУ.	1	0	0	Устный опрос;
63.	Л/а. Бег на выносливость. Кроссовый бег. Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега, с места. Повторение. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега, с места.	1	1	0	Зачет;
65.	Технические действия игры футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Технические действия игры футбол: подводящие упражнения к остановке катящегося мяча внутренней стороной стопы. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Технические действия игры футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Технические действия игры футбол: учебная игра. ОРУ. Подведение итогов года.	1	0	1	Практическая работа;
69.		1			
70.		1			
71.		1			
72.		1			
73.		1			
74.		1			
75.		1			
76.		1			
77.		1			
78.		1			
79.		1			

80.		1			
81.		1			
82.		1			
83.		1			
84.		1			
85.		1			
86.		1			
87.		1			
88.		1			
89.		1			
90.		1			
91.		1			
92.		1			
93.		1			
94.		1			
95.		1			
96.		1			
97.		1			
98.		1			
99.		1			
100.		1			
101.		1			
102.		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9	44	

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

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М., 2021.
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы:
пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2021.
Ю.Д. Железняк. Спортивные и подвижные игры. - М.: "ФИС", 1984.
В.И. Ковалько. Здоровьесберегающие технологии. - М.: "ВАКО", 2004.
А.Н. Левченко. Игры, которых не было. - М.: "Педагогическое сообщество России", 2007.

2 КЛАСС

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М., 2021.
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы:
пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2021.
Ю.Д. Железняк. Спортивные и подвижные игры. - М.: "ФИС", 1984.
В.И. Ковалько. Здоровьесберегающие технологии. - М.: "ВАКО", 2004.
А.Н. Левченко. Игры, которых не было. - М.: "Педагогическое сообщество России", 2007.

3 КЛАСС

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М., 2021.
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы:
пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2021.
Ю.Д. Железняк. Спортивные и подвижные игры. - М.: "ФИС", 1984.
В.И. Ковалько. Здоровьесберегающие технологии. - М.: "ВАКО", 2004.
А.Н. Левченко. Игры, которых не было. - М.: "Педагогическое сообщество России", 2007.

4 КЛАСС

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М., 2021.

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2021.
Ю.Д. Железняк. Спортивные и подвижные игры. - М.: "ФИС", 1984.
В.И. Ковалько. Здоровьесберегающие технологии. - М.: "ВАКО", 2004.
А.Н. Левченко. Игры, которых не было. - М.: "Педагогическое сообщество России", 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа
<https://www.gto.ru/> - ВФСК ГТО
<http://ru.sport-wiki.org/> - Спортивная энциклопедия
<https://sport.tularegion.ru/> - Сайт министерства спорта Тульской области
<http://school-collection.edu.ru/catalog/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

2 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа
<https://www.gto.ru/> - ВФСК ГТО
<http://ru.sport-wiki.org/> - Спортивная энциклопедия
<https://sport.tularegion.ru/> - Сайт министерства спорта Тульской области
<http://school-collection.edu.ru/catalog/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

3 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа
<https://www.gto.ru/> - ВФСК ГТО
<http://ru.sport-wiki.org/> - Спортивная энциклопедия
<https://sport.tularegion.ru/> - Сайт министерства спорта Тульской области
<http://school-collection.edu.ru/catalog/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

4 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа
<https://www.gto.ru/> - ВФСК ГТО
<http://ru.sport-wiki.org/> - Спортивная энциклопедия
<https://sport.tularegion.ru/> - Сайт министерства спорта Тульской области
<http://school-collection.edu.ru/catalog/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Ноутбук

Мультимедийный проектор

Экран

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический 200x100, 100x100

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения мероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для мини-футбола.

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

Мяч гимнастический

Палка гимнастическая

Обруч

Набивной мяч

Комплект для настольного тенниса

Комплект для игры в бадминтон

"Козел" гимнастический для опорного прыжка

Мостик для отталкивания

