


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МО город Алексин

МБОУ "Сеневская ООШ №21"

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей  
Виноградова С.И.   
Протокол №1  
от "29" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР  
Косарева Т.Ю.   
Протокол №1  
от "29" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ «Сеневская ООШ №21»  
Бобырева И.В.   
Приказ №171/1  
от "29" августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 1889055)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

Для 1-4 класса начального общего образования  
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Мальцев Александр Иванович  
учитель физической культуры

Алексин 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 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.** 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

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

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

### 3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;



- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

#### *регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

#### **1 КЛАСС**

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

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

#### **2 КЛАСС**

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

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

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

### 3 КЛАСС

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

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

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

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

#### 4 КЛАСС

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

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

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

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

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

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

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

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

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.4.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</b>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.5.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</b>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.8.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.9.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места</b>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.10	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	8	0	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.11	<b>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры</b>	32	0	32	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		82			

<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2.	<b>Зарождение Олимпийских игр</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Физическое развитие</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2.	<b>Физические качества</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3.	<b>Сила как физическое качество</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4.	<b>Быстрота как физическое качество</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.5.	<b>Выносливость как физическое качество</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.6.	<b>Гибкость как физическое качество</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.7.	<b>Развитие координации движений</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.8.	<b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		8			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</b>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		68			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22	0	22	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	98	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	Физическая культура у древних народов	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	Виды физических упражнений	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i>	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега</i>	6	0	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча</i>	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности</i>	5	0	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.11.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</i>	8	0	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.12.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания</i>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.13.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания</i>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры"Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	11	0	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры</i>	20	0	20	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		83			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		10			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102	
-------------------------------------	-----	---	-----	--

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2.	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок</b>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.4.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине</b>	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.5.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.6.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.7.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.8.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения</b>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.9.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность</b>	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</i>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки</i>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол</i>	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.17.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол</i>	5	0	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.18.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол</i>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		49			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		10			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>66</b>	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	Практическая работа;
2.	История лёгкой атлетики. История древних Олимпийских игр. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1	Практическая работа;
3.	Режим дня. Подвижные игры на свежем воздухе.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Ржим дня. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1	Практическая работа;
5.	Личная гигиена. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Осанка человека. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1	Практическая работа;

9.	Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	Практическая работа;
10.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;	1	0	1	Практическая работа;
13.	Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
14.	Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	0	1	Практическая работа;
15.	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1	Практическая работа;

17.	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелазания через гимнастического козла, коня.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
22.	ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу	1	0	1	Практическая работа;
26.	Спуск с небольшого склона с выдвиганием вперед правой и левой ноги. Передвижение по учебному кругу	1	0	1	Практическая работа;
27.	Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Преодоление глубокого снега. Повороты на месте.	1	0	1	Практическая работа;

29.	Скользкий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой»,	1	0	1	Практическая работа;
31.	Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» и наискось.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Разворот на месте. Преодоление полосы препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Лыжная эстафета.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Т\Б на уроках Л\А. История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	0	1	Практическая работа;
37.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1	Практическая работа;
38.	Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки);;	1	0	1	Практическая работа;
39.	Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Практическая работа;
40.	Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель	1	0	1	Практическая работа;

41.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1	Практическая работа;
42.	Специально беговые упражнения. бег "Захлест". "Свысоким подниманием бедра". Бег на 100м.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Специально беговые упражнения. бег "Пиставным шагом", "Ножницы". Эстафеты 20м.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Челночный бег 3*10. Бег на 300м.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Старт с различных исходных положений. Веселые старты.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Обучение техники прыжка в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Прыжки в длину на заданное расстояние.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Перепрыгивания препятствий. Прыжки на скакалках. Прыжки в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Обучение прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Бег с ускорением. Прыжки через препятствия. Веселые старты.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Прыжки на скакалках. Челночный бег 2*10м.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через препятствия.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Прыжки с места на заданное расстояние. Прыжки в высоту с разбега.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Веселые старты. развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Прыжки на скакалках на время. Бег на 30 м. Прыжки в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;

58.	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Ведение и удар по воротам	1	0	1	Практическая работа;
60.	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.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1	Практическая работа;
63.	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	Практическая работа;
64.	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1	Практическая работа;
66.	Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1	Практическая работа;
67.	Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1	Практическая работа;
69.	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1	Практическая работа;
70.	Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
71.	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

72.	Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
73.	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день- ночь»	1	0	1	Практическая работа;
74.	Русская лапта. Правила игры. Подводящие упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
75.	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
76.	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1	Практическая работа;
77.	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	Практическая работа;
78.	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	Практическая работа;
79.	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	Практическая работа;
80.	Эстафеты с мячами. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
81.	Ловля передачи мяча в парах. Игра "Вышибалы"	1	0	1	Практическая работа;
82.	Ведение мяча на месте и в движении одной рукой.	1	0	1	Практическая работа;
83.	Эстафеты с мячами. Броски мяча в стену.	1	0	1	Практическая работа;
84.	Ловля мяча двумя руками. Броски мяча правой и левой рукой.	1	0	1	Практическая работа;
85.	Передачи мяча в парах в движении и на месте. Игра "Вышибалы"	1	0	1	Практическая работа;
86.	Броски мяча двумя руками из за головы на заданное расстояние.	1	0	1	Практическая работа;
87.	Веселые старты с мячами . Игра "Вышибалы".	1	0	1	Практическая работа;



88.	Подвижные игры.Игра "Знамя".	1	0	1	Практическая работа;
89.	Челночный бег 3*10,	1	0	1	Практическая работа;
90.	Бег 30 метров	1	0	1	Практическая работа;
91.	Смешанное передвижение 1000 метров	1	0	1	Практическая работа;
92.	Подтягивания на высокой и низкой перекладине	1	0	1	Практическая работа;
93.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1	Практическая работа;
94.	Прыжок в длину с места,	1	0	1	Практическая работа;
95.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
96.	Метание мяча в цель	1	0	1	Практическая работа;
97.	Метание мяча на дальность с места	1	0	1	Практическая работа;
98.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине,	1	0	1	Практическая работа;
99.	Подведение Итогов. Игра "Вышибалы"	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	Практическая работа;
2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	Практическая работа;
3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	Практическая работа;

4.	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Игра «Пятнашки».	1	0	1	Практическая работа;
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	Практическая работа;
6.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением, 60 м. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Практическая работа;
8.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2м) с расстояния 4-5 м	1	0	1	Практическая работа;
9.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2x2м) с расстояния 4-5 м. броски набивного мяча.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 4-5 м. броски набивного мяча.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
12.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	Практическая работа;
13.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	Практическая работа;
14.	Физическое развитие. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью	1	0	1	Практическая работа;

15.	Физические качества. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	1	Практическая работа;
16.	Сила как физическое качество. Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1	Практическая работа;
17.	Быстрота как физическое качество	1	0	1	Практическая работа;
18.	Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество	1	0	1	Практическая работа;
19.	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	Практическая работа;
20.	Закаливание организма. Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»)	1	0	1	Практическая работа;
21.	Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	Практическая работа;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад	1	0	1	Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Размыкание и смыкание приставными шагами. Подводящие и акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад	1	0	1	Практическая работа;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперед, стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1	Практическая работа;

27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1	Практическая работа;
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1	Практическая работа;
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	Практическая работа;
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	Практическая работа;
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	Практическая работа;
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	Практическая работа;
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)	1	0	1	Практическая работа;
35.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	0	1	Практическая работа;
36.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Игровые задания со скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
38.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	0	1	Практическая работа;

39.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	1	Практическая работа;
40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Освоение навыков отбивов мяча	1	0	1	Практическая работа;
41.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом	1	0	1	Практическая работа;
42.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	1	0	1	Практическая работа;
43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1	0	1	Практическая работа;
44.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	0	1	Практическая работа;
45.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение элементов современного танца	1	0	1	Практическая работа;
46.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	1	Практическая работа;
49.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	1	Практическая работа;

50.	Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
51.	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Ступающий шаг на лыжах с палками	1	0	1	Практическая работа;
52.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	1	Практическая работа;
53.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
54.	Спуски и подъёмы на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1	Практическая работа;
56.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1	Практическая работа;
57.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1	0	1	Практическая работа;
58.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	Практическая работа;
59.	Торможение способом «плуг»	1	0	1	Практическая работа;
60.	Отработка навыка торможения способом «плуг»	1	0	1	Практическая работа;
61.	Закрепление подъема и спуска под уклон на лыжах с палками и без палок, торможение «плугом»	1	0	1	Практическая работа;
62.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры «Волки в рву», «Бездомный заяц»	1	0	1	Практическая работа;
63.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»	1	0	1	Практическая работа;
64.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры «Белые медведи», «Совушка»	1	0	1	Практическая работа;
65.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры «Гонка мяча по кругу», «Кот и мыши»	1	0	1	Практическая работа;

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

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



100.	100. Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые	1	0	1	Практическая работа;
101.	101. Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые	1	0	1	Практическая работа;
102.	102. Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

### 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	1	0	1	Практическая работа;
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1	Практическая работа;
3.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	Практическая работа;
4.	Виды физических упражнений.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	1	Практическая работа;
6.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Практическая работа;
7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	Практическая работа;
8.	Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	1	0	1	Практическая работа;
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	1	Практическая работа;
11.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	Практическая работа;

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

26.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	Практическая работа;
27.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два»,	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	1	Практическая работа;
29.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	1	Практическая работа;
30.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	1	Практическая работа;
31.	Лазание по канату в два приема	1	0	1	Практическая работа;
32.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1	0	1	Практическая работа;
33.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	0	1	Практическая работа;
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
35.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
36.	Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	Практическая работа;

38.	Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием	1	0	1	Практическая работа;
39.	Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту	1	0	1	Практическая работа;
40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	Практическая работа;
41.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	Практическая работа;
42.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	1	Практическая работа;
43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика	1	0	1	Практическая работа;
44.	Ритмическая гимнастика	1	0	1	Практическая работа;
45.	Ритмическая гимнастика	1	0	1	Практическая работа;
46.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
47.	Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением;	1	0	1	Практическая работа;
48.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	Практическая работа;
49.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. ТБ	1	0	1	Практическая работа;

50.	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	Практическая работа;
51.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	Практическая работа;
52.	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	Практическая работа;
53.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	Практическая работа;
54.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	Практическая работа;
55.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	Практическая работа;
56.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	0	1	Практическая работа;
58.	Выполнение передвижения попеременным двушажным лыжным ходом на оценку	1	0	1	Практическая работа;
59.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания. Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
60.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
61.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	Практическая работа;

62.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1	Практическая работа;
63.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	Практическая работа;
64.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	Практическая работа;
65.	Игровые действия подвижной игры«Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	Практическая работа;
66.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	Практическая работа;
67.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	Практическая работа;
68.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	Практическая работа;
69.	Игровые действия подвижной игры«Круговая лапта»	1	0	1	Практическая работа;
70.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1	Практическая работа;
71.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра	1	0	1	Практическая работа;
72.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
73.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
74.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
75.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
76.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;

77.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;
78.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;
79.	Волейбол как спортивная игра	1	0	1	Практическая работа;
80.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	1	Практическая работа;
81.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
82.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
83.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
84.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
85.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
86.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
87.	Футбол как спортивная игра	1	0	1	Практическая работа;
88.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	1	Практическая работа;
89.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	1	Практическая работа;
90.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	1	Практическая работа;
91.	Ведение футбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;

92.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	1	Практическая работа;
93.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
94.	Бег на 30 м (с)	1	0	1	Практическая работа;
95.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1	Практическая работа;
96.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	0	1	Практическая работа;
97.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	Практическая работа;
98.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1	Практическая работа;
99.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1	Практическая работа;
100.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1	Практическая работа;
101.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1	Практическая работа;
102.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	История физической культуры в России	1	0	1	Практическая работа;
2.	История развития национальных видов спорта	1	0	1	Практическая работа;



3.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	Практическая работа;
4.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	Практическая работа;
5.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	Практическая работа;
6.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	Практическая работа;
7.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	Практическая работа;
8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	Практическая работа;
9.	Закаливание организма	1	0	1	Практическая работа;
10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	Практическая работа;
11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	Практическая работа;
12.	Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций	1	0	1	Практическая работа;
13.	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1	0	1	Практическая работа;
14.	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации №1	1	0	1	Практическая работа;
15.	Техника выполнения акробатической комбинации № 2	1	0	1	Практическая работа;
16.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	1	Практическая работа;
17.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	1	Практическая работа;
18.	Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации №2	1	0	1	Практическая работа;
19.	Упор лежа, из положения лежа на полу	1	0	1	Практическая работа;

20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок. Техника опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1	Практическая работа;
21.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	Практическая работа;
22.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	Практическая работа;
23.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	Практическая работа;
24.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	Практическая работа;
25.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Правила выполнения беговых упражнений	1	0	1	Практическая работа;
27.	Бег 30 м с низкого старта	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1	0	1	Практическая работа;
29.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
30.	Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя	1	0	1	Практическая работа;
31.	Техника метания набивного мяча с разбега	1	0	1	Практическая работа;
32.	Метание набивного мяча с разбега на дальность	1	0	1	Практическая работа;

33.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные гонки как вид спорта	1	0	1	Практическая работа;
34.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
35.	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1	Практическая работа;
36.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	Практическая работа;
37.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки. Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	Практическая работа;
38.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	1	Практическая работа;
39.	Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «Запрещенное движение»	1	0	1	Практическая работа;
40.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
41.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1	0	1	Практическая работа;
42.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1	0	1	Практическая работа;
43.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	0	1	Практическая работа;

44.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
45.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
46.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
47.	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	1	Практическая работа;
48.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	1	Практическая работа;
49.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	1	Практическая работа;
50.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол. Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1	Практическая работа;
51.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1	Практическая работа;
52.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1	Практическая работа;
53.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	1	Практическая работа;
54.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	1	Практическая работа;
55.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол. Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;

56.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
57.	Техника передачи мяча во время его ведения	1	0	1	Практическая работа;
58.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1	Практическая работа;
59.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1	Практическая работа;
60.	Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО	1	0	1	Практическая работа;
61.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
62.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
63.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
64.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
65.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
66.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	0	1	Практическая работа;
67.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1	Практическая работа;
68.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

### 1 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева 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. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

### 1 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.

### 2 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.

### 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.

### 4 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.

# **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

## **1 КЛАСС**

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

## **2 КЛАСС**

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

## **3 КЛАСС**

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

## **4 КЛАСС**

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

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

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 спортмероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для минифутбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный









