

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Рязанской области
Рязанский муниципальный район Рязанской области
МБОУ "Варсковская СШ "

РАССМОТРЕНО

Рассмотрено на
Педагогическом Совете

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Варсковская СШ"

Протокол №1 от «29» 08
2024 г.

Агафонова О. С.

Рожкова О. Г.
Приказ №107Г-р от «02» 09
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID:2557748)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

п. Варские, 2024 г.

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, информационнокоммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и 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 сложнокоординированные 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 противоходом; 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 всплывание; 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, перекачиванию;

— 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					
i.i.	Что понимается под физической культурой	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
3.2.	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры": Подвижные игры	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
Итого по разделу		57			

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	3	63	

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	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/223902/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
2.2.	Физические качества	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
2.7.	Развитие координации движений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3.2.	Утренняя зарядка	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики": Строевые упражнения и команды	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики": Гимнастическая разминка	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/
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/6130/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
4.17.	Модуль "Подвижные игры": Подвижные игры	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/
Итого по разделу		54			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

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	3	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

2.1.	Виды физических упражнений	2	2	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики": Строевые команды и упражнения	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики": Лазанье по канату	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры: Спортивные игры	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/
Итого по разделу		57			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/

Итого по разделу	2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	62	

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	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/
3.2.	Закаливание организма	1	0	1	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	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	0	0	0	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/6215/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/
Итого по разделу		57			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Урок физической культуры в школе	1	0	1	Устный опрос; Теория;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	1	Устный опрос;
3.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1	0	1	Устный опрос;
4.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	1	Устный опрос;
6.	Физические упражнения: исходные положения	1	0	1	Практическая работа;
7.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1	Практическая работа;
8.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1	Практическая работа;
9.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	Практическая работа;
10.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	1	Устный опрос;

11.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1	Практическая работа; 9.10
12.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1	Практическая работа; 12.10
13.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1	Практическая работа; 16.10
14.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	1	Практическая работа; 19.10
15.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	1	Практическая работа; 23.10
16.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	0	1	Практическая работа; 26.10
17.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1 четверти	1	0	1	Устный опрос; 26.10
18.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Правила организации и проведения	1	0	1	Практическая работа;9.11
19.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	1	Работа на уроке; 13.11
20.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	1	Практическая работа; Работа на уроке; 16.11
21.	Партерная разминка:упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	1	Практическая работа; Работа на уроке; 20.11
22.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	1	Практическая работа; Работа на уроке; 23.11

23.	Закрепление выполнения партерной разминки	1	0	1	Практическая работа;27
24.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Способы передвижения	1	0	1	Практическая работа;30
25.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	Практическая работа;4.12
26.	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	Работа на уроке;7.12
27.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	Работа на уроке; 11.12
28.	Г руппировка, кувырок в сторону	1	0	1	Практическая работа; 14.12
29.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	1	Практическая работа;18.12
30.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	0	1	Практическая работа;21.12
31.	Режим дня	1	1	0	Устный опрос;25
32.	Обобщающий урок по итогам 2 четверти	1	0	1	Устный опрос;28.12
33.	Основные правила личной гигиены	1	0	1	Практическая работа;11.01
34.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	1	Практическая работа; 15.01
35.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	0	1	Устный опрос; 18.01
36.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	0	1	Зачет;22.01
37.	Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой	1	0	1	Тестирование;23.01
38.	Подвижные игры со скакалкой	1	0	1	Практическая работа;29

39.	Лыжная подготовка.Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	Практическая работа;1.02
40.	Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	Практическая работа;5
41.	Основная стойка лыжника.	1	0	1	Практическая работа;8
42.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	0	1	Практическая работа; 12.02
43.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	0	1	Практическая работа;15.02
44.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1	Практическая работа;26
45.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1	Практическая работа;29.02
46.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	Практическая работа;4.03
47.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	Практическая работа;7.03
48.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1	Практическая работа;11.03
49.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1	Практическая работа;14.03
50.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1	Практическая работа;18.03
51.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Повороты в обе стороны на 45	1	0	1	Практическая работа;21.03
52.	Отработка навыков выполнения поворотов в обе стороны на 45°	1	0	1	Практическая работа;25.03
53.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	Практическая работа;8.04
54.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1	Практическая работа;11.04

55.	Отработка навыков бега, сочетаемого с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1	Практическая работа;15.04
56.	Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации	1	0	1	Практическая работа;19.04
57.	Равномерное передвижение в ходьбе.	1	0	1	Практическая работа;22.04
58.	Равномерное передвижение в беге.	1	0	1	Практическая работа;25.04
59.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;29.04
60.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;2.05
61.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;6.05
62.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;13
63.	Считалки для проведения совместных подвижных игр.	1	0	1	Устный опрос;13.05
64.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	0	1	Практическая работа;16.05
65.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1	0	1	Практическая работа;20.05
66.	Подвижные игры с бегом и прыжками.Обобщающий урок по итогам 1 класса. Контрольные задания	1	0	1	Практическая работа;24.5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65	

2 КЛАСС

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

11.	Шаги в полном приседе («гусиный шаг») Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»);	1	0	1	Практическая работа; 9.10
12.	Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	1	Практическая работа; 10.10
13.	Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки	1	0	1	Практическая работа; 16.10
14.	Отработка навыков выполнения шагов с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставных шагов в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	1	Практическая работа; 17.10
15.	Повторение упражнений для формирования и развития опорнодвигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов	1	0	1	Практическая работа; 23.10
16.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1	Практическая работа; 24.10
17.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп	1	0	1	Практическая работа; 7.11
18.	Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов. Упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины	1	0	1	Практическая работа; 13.11
19.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью	1	0	1	Практическая работа; 14.11
	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад				Практическая работа; 2.10
10.	Приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	1	Практическая работа; 3.10

20.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»). Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально	1	0	1	Практическая работа;20.11
21.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	1	Практическая работа;21.11
22.	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»). Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах	1	0	1	Практическая работа; 4.12
23.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	1	Практическая работа;5.12
24.	Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	1	Практическая работа;11.12
25.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	1	Практическая работа;12.12
26.	Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»).Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	1	Практическая работа;18.12
27.	Отработка навыков выполнения упражнений на равновесие. Подводящиеи акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад	1	0	1	Практическая работа;19.12
28.	Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад. Отработка навыков выполнения шпагата	1	0	1	Практическая работа;19.12

29.	Отработка навыков выполнения колеса. Отработка навыков выполнения упражнений: мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост	1	0	1	Практическая работа; 18
30.	Освоение изученных упражнений в комбинации: кувырок вперед — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1	0	1	Практическая работа; 19.12
31.	Игровые задания со скакалкой	1	1	0	Контрольная работа; 25
32.	Обобщающий урок по итогам обучения во 2 четверти	1	0	1	Практическая работа; 26.12
33.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	1	0	1	Практическая работа; 15.01
34.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	1	Практическая работа; 16.01
35.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	1	Практическая работа; 22.01
36.	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок	1	0	1	Зачет; 23.01
37.	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	0	1	Практическая работа; 29.01
38.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	1	Зачет; 30.01
39.	Отработка навыков выполнения изученных упражнений	1	0	1	Практическая работа; 5
40.	Торможение способом «плуг»	1	0	1	Практическая работа; 6
41.	Отработка навыка торможения способом «плуг»	1	0	1	Практическая работа; 12.02
42.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	1	Практическая работа; 13.02
43.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1	0	1	Практическая работа; 19
44.	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1	0	1	Практическая работа; 20

45.	Отработка навыков выполнения изученных упражнений	1	0	1	Практическая работа;26
46.	Обобщающий урок по итогам обучения и закрепления лыжной подготовки.	1	0	1	Зачет;27.02
47.	Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	Практическая работа;4.03
48.	Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	Практическая работа;5.03
49.	Отработка техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны. Наклон вперед из положения сидя, прыжки со скакалкой. Игра: «Командные пятнашки».	1	0	1	Практическая работа;11.03
50.	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	1	0	1	Практическая работа;12.03
51.	Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1	0	1	Практическая работа;18.03
52.	Освоение элементов русского танца («припадание»). Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	1	Практическая работа;19.03
53.	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1	Практическая работа;25.03
54.	Закрепление навыков выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1	Практическая работа;26.03
55.	Упражнения с мячами: передачи мяча в парах, от груди, одной рукой, ведение мяча в шаге. Эстафеты с ведением, броском и ловлей мяча.	1	0	1	Практическая работа;8.04
56.	Игровой урок: «пятнашки командные», «Два мороза», «День-ночь», « кто ушел?» Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча	1	0	1	Практическая работа;9.04

57.	Круговая тренировка по 5 станциям. Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча.	1	0	1	Практическая работа;15.04
58.	Круговая тренировка по 5 станциям. Подтягивания, отжимания. Разучивание танцевальных шагов, развитие координации: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра: «Пятнашки» различных видов, «Сова».	1	0	1	Практическая работа;1604
59.	ОРУ, строевые упражнения. Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. Игра: «Пятнашки» различных видов, «Сова».	1	0	1	Практическая работа;22.04
60.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на стадионе и в зале. Бег, ОРУ, строевые упражнения, игра: «Пятнашки командные», «Сова».	1	0	1	Практическая работа;23.04
61.	Челночный бег 4х9 м; прыжки на скакалке. эстафеты с челночным бегом.	1	0	1	Практическая работа;29.04
62.	Прыжки в длину с места, подтягивания, отжимания. Игры: пятнашки на одной ножке, прыжками на двух ногах.	1	0	1	Практическая работа;2.05
63.	Высокий старт, бег 30м. Эстафеты «смена сторон», «вызов номеров», «круговая эстафета» Игры: футбол, выбивалы.	1	0	1	Практическая работа;6.05
64.	Высокий старт, бег на средние дистанции 350м.	1	0	1	Практическая работа;7.05
65.	Высокий старт, равномерный, медленный бег на выносливость до 700м.	1	0	1	Практическая работа;13
66.	Высокий старт, бег на выносливость с ходьбой до 1000м.	1	0	1	Практическая работа;14
67.	Игровой урок: «Скворцы прилетели», «Мышеловка», «Сова».	1	0	1	Практическая работа;20
68.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения во 2 классе	1	0	1	Практическая работа;21
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	1	0	Тестирование;
2.	Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека	1	1	0	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; 08.09
3.	Классификация физических упражнений по направлениям. Гимнастика и виды гимнастической разминки	1	1	0	Практическая работа; 13
4.	Правила составления комплексов физических упражнений	1	1	0	Практическая работа; 15.09
5.	Составление комплексов общеразвивающих упражнений	1	1	0	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
6.	Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках	1	0	1	Практическая работа; 20.09
7.	Комплекс дыхательной гимнастики	1	0	1	Практическая работа; 22.09
8.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	Практическая работа; 27.09
9.	Составление выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики	1	0	1	Практическая работа; 29.09

10.	ОРУ, строевые упражнения, бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестыванием голени назад.	1	0	1	Практическая работа; 4.10
11.	Высокий старт, бег на средние дистанции 350м Игры: футбол, «Снайперы».	1	0	1	Практическая работа; 6.10
12.	Бег на выносливость 1000м. Игры: футбол, «Снайперы», «Мечта».	1	0	1	Практическая работа; 11.10
13.	Метание мяча на дальность Игры: «Снайперы», «Метко в цель».	1	0	1	Зачет; 13.10
14.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	1	0	1	Зачет; 18
15.	Челночный бег 4х9м. Эстафеты с челночным бегом.	1	0	1	Зачет; 20.10
16.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1	Практическая работа; 25
17.	Техника выполнения кувырка вперед	1	0	1	Практическая работа; 27
18.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед	1	0	1	Практическая работа; 8.11
19.	Способы самостоятельного освоения кувырка вперед из упора сидя	1	0	1	Практическая работа; 10.11
20.	Техника выполнения кувырка назад	1	0	1	Зачет; 15
21.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного разучивания кувырка назад из упора присев	1	0	1	Практическая работа; 17.11
22.	Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев	1	0	1	Практическая работа; 22.11
23.	Техника выполнения акробатического моста из положения лежа	1	0	1	Практическая работа; 24.11
24.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания гимнастического моста	1	0	1	Практическая работа; 29.11

25.	Способы самостоятельного разучивания гимнастического моста	1	0	1	Зачет; 6.12
26.	Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	1	Практическая работа;8.12
27.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	Зачет;13.12
28.	Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	Практическая работа;15.12
29.	Комплекс силовых упражнений с гантелями для мышц рук	1	0	1	Зачет;20.12
30.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	1	Практическая работа;22.12
31.	Полоса препятствий. Игры и эстафеты с броском и ловлей мяча, «Передал- садись», «Вызов по имени», «Гонка мячей».	1	0	1	Практическая работа; 27.12
32.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	1	Практическая работа;28.12
33.	Лыжная подготовка. Закаливание способом ополаскивания под душем	1	0	1	Практическая работа;10.01
34.	Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	1	Устный опрос; 12.01
35.	Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок	1	0	1	Практическая работа;17.01
36.	Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок	1	0	1	Практическая работа;18.01
37.	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	Практическая работа;24.01
38.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	Практическая работа;25.01

39.	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	Зачет;31.01
40.	Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;2.02
41.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	Зачет;7.02
42.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	Практическая работа;9.02
43.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	Практическая работа;14.02
44.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	Зачет;16.02
45.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	1	Практическая работа;21.02
46.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	0	1	Устный опрос;28
47.	Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон способами «елочка», «лесенка». Прохождение дистанции изученными способами.	1	0	1	Практическая работа;1.03
48.	Оценивание техники скользящего шага, подъемов, спусков, поворотов переступанием. Прохождение дистанции до2- 2,5 километров.	1	0	1	Зачет;6.03
49.	Правила организации и проведение подвижной игры «Парашютисты»	1	0	1	Практическая работа;13.03
50.	Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления».	1	0	1	Практическая работа;15.03
51.	Правила организации и проведения подвижной игры «Стрелки»	1	0	1	Практическая работа;20.0322.03

52.	Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнении стандартной физической нагрузки. Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	1	Зачет;27.03
53.	Баскетбол как спортивная игра	1	0	1	Практическая работа;10.04
54.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	1	Практическая работа;12.04
55.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	1	Зачет;17.04
56.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;19.04
57.	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	Практическая работа;24.04
58.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо». Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	Зачет; 3.05
59.	Волейбол как спортивная игра. Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	1	Практическая работа;7.05
60.	Техника прямой нижней подачи в волейболе. Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
61.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе. Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	Практическая работа;
62.	Футбол как спортивная игра. Футбол как спортивная игра	1	0	1	Практическая работа;
63.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе. Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	1	Практическая работа;

64.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	1	Практическая работа;
65.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1	Практическая работа;15
66.	Упражнения с мячами: ловля и передача мяча на месте и в движении, в треугольниках, в квадратах, в кругах; ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра: «Вызов по имени», «Командные пятнашки».	1	0	1	Практическая работа;17
67.	Бег, ОРУ, строевые упражнения, игра: «Снайперы», «Пустое место».	1	0	1	Практическая работа;22
68.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 3 классе	1	0	1	Практическая работа;24
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	1	Устный опрос;
2.	Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	1	1	0	Устный опрос; 09.09
3.	Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	1	1	0	Практическая работа;14.09
4.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	Зачет;16.09
5.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;19.09

6.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;20.09
7.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;26.09
8.	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на стадионе и в зале.	1	0	1	Практическая работа;27.09
9.	Высокий старт, 30м,60м, эстафеты	1	0	1	Практическая работа;3.10
10.	Высокий старт, бег на средние дистанции 350м Игры: футбол, «Снайперы».	1	0	1	Практическая работа;4.10
11.	Бег на выносливость 1000м. Игры: футбол, «Снайперы», «Мечта».	1	0	1	Зачет;10.10
12.	Метание мяча на дальность Игры: «Снайперы», «Метко в цель».	1	0	1	Зачет;11.10
13.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	1	0	1	Зачет;17.10
14.	Челночный бег 4х9м. Эстафеты с челночным бегом.	1	0	1	Практическая работа;18.10
15.	История физической культуры в России	1	1	0	Устный опрос;24
16.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1	Практическая работа;25
17.	Влияние физической подготовки на работу организма	1	0	1	Практическая работа;25
18.	Акробатика как вид спорта	1	0	1	Практическая работа; 7.11
19.	Предупреждение травматизма на уроках акробатики	1	0	1	Практическая работа; 8.11
20.	Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций	1	0	1	Практическая работа; 14.11
21.	Техника выполнения акробатической комбинации	1	0	1	Зачет;15.11
22.	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1	0	1	Практическая работа; 21.11

23.	Упор лежа, из положения лежа на полу	1	0	1	Практическая работа; 22.11
24.	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации	1	0	1	Зачет; 5.12
25.	Техника выполнения акробатической комбинации	1	0	1	Практическая работа; 6.12
26.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	1	Практическая работа; 12.12
27.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	1	Зачет; 13.12
28.	Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации	1	0	1	Практическая работа; 19.12
29.	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	Практическая работа; 19.12
30.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	1	Практическая работа; 20.12
31.	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	1	0	1	Зачет; 26.12
32.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	1	Практическая работа; 27.12
33.	Лыжные гонки как вид спорта	1	0	1	Практическая работа; 10.01
34.	Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки	1	0	1	Практическая работа; 16.01
35.	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1	Практическая работа; 17.01
36.	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1	0	1	Практическая работа; 22.01
37.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	1	0	1	Зачет; 23.01
38.	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1	Практическая работа; 30.01

39.	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1	0	1	Зачет;31.01
40.	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	Практическая работа; 6.02
41.	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1	0	1	Зачет;7.02
42.	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	1	Практическая работа; 13.02
43.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	1	Практическая работа;14.02
44.	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	1	0	1	Зачет;20.02
45.	Организация и проведение подвижной игры «Куда укатаешься на лыжах за два шага»	1	0	1	Практическая работа;21.02
46.	Преодоление подъемов и спусков под небольшой уклон способами «елочка», «лесенка». Прохождение дистанции изученными способами.	1	0	1	Практическая работа;27
47.	Прохождение дистанции с преодолением подъемов и спусков под небольшой уклон; с поворотами переступанием.	1	0	1	Практическая работа;28.02
48.	Оценивание техники скользящего шага, подъемов, спусков, поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 2- 2,5 километров.	1	0	1	Зачет;5.03
49.	Способы оценивания переносимости физической нагрузки	1	0	1	Практическая работа;6.03.19.03
50.	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1	0	1	Зачет;12.03

51.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1	0	1	Практическая работа; 13.03 20.03 26.03
52.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	1	Практическая работа; 27.03
53.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	0	1	Зачет; 9.04
54.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа; 10.04
55.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	1	Практическая работа; 16.04
56.	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой	1	0	1	Устный опрос; 17.04
57.	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1	Практическая работа; 23.04
58.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1	Зачет; 24.04
59.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	1	Практическая работа; 7.05
60.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	1	Практическая работа; 8.05
61.	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
62.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
63.	Техника передачи катящегося мяча. Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	1	0	1	Практическая работа;
64.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;

65.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1	0	1	Зачет;15
66.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	Зачет;16
67.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	Практическая работа;22
68.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания	1	0	1	Зачет;23
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

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

Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.: ил. (Академический школьный учебник).

Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.: ил. (Академический школьный учебник).

Матвеев, А. П. Физическая культура. 3-4 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.: ил. (Академический школьный учебник).

1. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ под ред. М.Я. Виленского - Москва : Просвещение, 2014. - 142, [8] с.: ил - ISBN 978-5-09-029719-6, 978-5-09-034341-1, 978-5-09029341-1

2. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях.- Москва: Просвещение, 2014. - 190, [9] с.: ил- ISBN 978-5-09-031820-4

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2 КЛАСС

Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.: ил. (Академический школьный учебник).

Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.: ил. (Академический школьный учебник).

Матвеев, А. П. Физическая культура. 3-4 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.: ил. (Академический школьный учебник).

1. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ под ред. М.Я. Виленского - Москва : Просвещение

, 2014. - 142, [8] с.: ил - ISBN 978-5-09-029719-6, 978-5-09-034341-1, 978-5-09-029341-1

2. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях.- Москва: Просвещение, 2014. - 190, [9] с.: ил- ISBN 978-5-09-031820-4

3 КЛАСС

Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.: ил. (Академический школьный учебник).

Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.: ил. (Академический школьный учебник).

Матвеев, А. П. Физическая культура. 3-4 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.: ил. (Академический школьный учебник).

1. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ под ред. М.Я. Виленского - Москва : Просвещение, 2014. - 142, [8] с.: ил - ISBN 978-5-09-029719-6, 978-5-09034341-1, 978-5-09-029341-1

2. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях.- Москва: Просвещение, 2014. - 190, [9] с.: ил- ISBN 978-5-09-031820-4

4 КЛАСС

Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.: ил. (Академический школьный учебник).

Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.: ил. (Академический школьный учебник).

Матвеев, А. П. Физическая культура. 3-4 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.: ил. (Академический школьный учебник).

1. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ под ред. М.Я. Виленского - Москва : Просвещение, 2014. - 142, [8] с.: ил - ISBN 978-5-09-029719-6, 978-5-09034341-1, 978-5-09-029341-1

2. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях.- Москва: Просвещение, 2014. - 190, [9] с.: ил- ISBN 978-5-09-031820-4

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

<https://edsoo.ru>

<https://resh.edu.ru>

2 КЛАСС

<https://edsoo.ru>

<https://resh.edu.ru>

3 КЛАСС

<https://edsoo.ru>

<https://resh.edu.ru>

4 КЛАСС

<https://edsoo.ru>

<https://resh.edu.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Фишки

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)

Мячи: набивные весом 1,2 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палка гимнастическая

Скакалка

Лыжи

Мат гимнастический Кегли

Обруч пластиковый детский Щит баскетбольный Рулетка измерительная (10 м,)

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Щит баскетбольный игровой Щит баскетбольный тренировочный Стенка гимнастическая Скамейки гимнастические Стойки волейбольные

Бревно гимнастическое напольное

Обручи гимнастические

Комплект матов гимнастических Перекладина навесная универсальная Набор для подвижных игр

Аптечка медицинская Стол для настольного тенниса Комплект для настольного тенниса

Мячи футбольные Мячи баскетбольные Мячи волейбольные Сетка волейбольная Лыжи

Спортивный зал игровой (гимнастический)

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА