

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Воловский район

МКОУ "Краснодубровская ООШ"

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом МКОУ
"Краснодубровская ООШ"

_____ Бубнова Н.Ф.,
зам.директора по УВР

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МКОУ "Краснодубровская
ООШ"

_____ Миронова Л.А.

Приказ №80

от "31" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 3100150)

Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 1–4 классов образовательных организаций)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

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

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

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

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

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

3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

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

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

4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

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

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

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

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

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

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

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
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/9/1/
3.2.	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
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/9/1/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	18	1	17	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	1	3	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		74			

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	5	5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	80	

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	0	0	http://school-collection.edu.ru/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/
2.2.	Физические качества	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	0	0.5	http://school-collection.edu.ru/
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5	0.5	0	http://school-collection.edu.ru/
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/
2.7.	Развитие координации движений	0.5	0	0.5	http://school-collection.edu.ru/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0.5	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0.5	http://school-collection.edu.ru/
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0.5	http://school-collection.edu.ru/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	1	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	5	0	5	http://school-collection.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	2	http://school-collection.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4	0	4	http://school-collection.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	4	0	4	http://school-collection.edu.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3	1	2	http://school-collection.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	5	0	5	http://school-collection.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	6	0	6	http://school-collection.edu.ru/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	6	0	6	http://school-collection.edu.ru/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	4	http://school-collection.edu.ru/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	4	http://school-collection.edu.ru/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3	0	3	http://school-collection.edu.ru/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2	http://school-collection.edu.ru/
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	5	0	5	http://school-collection.edu.ru/
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	12	1	11	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		68			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	5	19	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	89	

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	1	2	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	2	0	2	http://school-collection.edu.ru/

2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0	http://school-collection.edu.ru/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	1	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0.5	0	http://school-collection.edu.ru/
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0.5	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	4	0	4	http://school-collection.edu.ru/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	3	0	3	http://school-collection.edu.ru/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	3	0	3	http://school-collection.edu.ru/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	2	0	2	http://school-collection.edu.ru/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	2	0	2	http://school-collection.edu.ru/
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i>	4	0	4	http://school-collection.edu.ru/
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	3	0	3	http://school-collection.edu.ru/
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега</i>	3	0	3	http://school-collection.edu.ru/
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча</i>	3	0	3	http://school-collection.edu.ru/
4.10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности</i>	4	0	4	http://school-collection.edu.ru/
4.11.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</i>	6	0	6	http://school-collection.edu.ru/
4.12.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания</i>	6	0	6	http://school-collection.edu.ru/
4.13.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания</i>	6	0	6	http://school-collection.edu.ru/
4.14.	<i>Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка</i>	0	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	10	1	9	http://school-collection.edu.ru/
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры</i>	10	0	10	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		69			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	5	19	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		24			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	92	
-------------------------------------	-----	----	----	--

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	0	1	http://school-collection.edu.ru/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	1	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	2	1	1	http://school-collection.edu.ru/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	1	0	http://school-collection.edu.ru/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	1	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/
3.2.	Закаливание организма	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	5	0	5	http://school-collection.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	3	0	3	http://school-collection.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	5	0	5	http://school-collection.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3	0	3	http://school-collection.edu.ru/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3	0	3	http://school-collection.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	5	0	5	http://school-collection.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4	0	4	http://school-collection.edu.ru/

4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	17	0	17	http://school-collection.edu.ru/
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</i>	1	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки</i>	5	0	5	http://school-collection.edu.ru/
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол</i>	5	0	5	http://school-collection.edu.ru/
4.17.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол</i>	5	0	5	http://school-collection.edu.ru/
4.18.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол</i>	5	0	5	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		69			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	5	19	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

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;
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	Устный опрос;
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	Устный опрос; работа на уроке;
7.	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;
8.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	Практическая работа;
9.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	Устный опрос;
10.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;

11.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1	Практическая работа;
12.	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1	Практическая работа;
13.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1	Практическая работа;
14.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1	Практическая работа;
15.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	1	Практическая работа;
16.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	1	Практическая работа;
17.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	1	Практическая работа;
18.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	1	Практическая работа;
19.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	0	1	Тестирование;
20.	Основные танцевальные позиции у опоры	1	0	1	Практическая работа;
21.	Закрепление основных танцевальных позиций у опоры	1	0	1	Практическая работа;
22.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1 четверти	1	1	0	Контрольная работа;
23.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения	1	0	1	Практическая работа;

24.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Правила организации и проведения	1	0	1	Практическая работа;
25.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	1	Практическая работа;
26.	Отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	1	Тестирование;
27.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	1	Практическая работа;
28.	Отработка навыков выполнения упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	1	Практическая работа;
29.	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	1	Практическая работа;
30.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	1	Практическая работа;
31.	Закрепление выполнения партерной разминки	1	0	1	Практическая работа;
32.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Способы передвижения	1	0	1	Практическая работа;
33.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Правила организации и проведения	1	0	1	Практическая работа;

34.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	Практическая работа;
35.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	Практическая работа;
36.	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	Практическая работа;
37.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	Практическая работа;
38.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	Практическая работа;
39.	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	Практическая работа;
40.	Группировка, кувырок в сторону	1	0	1	Практическая работа;
41.	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1	0	1	Тестирование;
42.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	1	Практическая работа;
43.	Отработка навыков выполнения упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	1	Практическая работа;
44.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	0	1	Устный опрос;
45.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1	0	1	Практическая работа;

46.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: правила организации и проведения	1	0	1	Практическая работа;
47.	Обобщающий урок по итогам 2 четверти	1	1	0	Контрольная работа;
48.	Организационнометодические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке.	1	0	1	Устный опрос;
49.	Лыжная подготовка. Строевыекоманды в лыжной подготовке	1	0	1	Практическая работа;
50.	Лыжная подготовка. Строевыекоманды в лыжной подготовке	1	0	1	Практическая работа;
51.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
52.	Техника ступающего шага на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
53.	Скользкий шаг на лыжах без палок	1	0	1	Практическая работа;
54.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	0	1	Практическая работа;
55.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1	0	1	Практическая работа;
56.	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	0	1	Практическая работа;
57.	Скользкий шаг на лыжах с палками	1	0	1	Практическая работа;
58.	Повороты переступанием на лыжах с палками	1	0	1	Практическая работа;
59.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1	Практическая работа;
60.	Скользкий шаг на лыжах с палками "змейкой"	1	0	1	Практическая работа;
61.	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
62.	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;

63.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1	0	1	Практическая работа;
64.	Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?»	1	0	1	Практическая работа;
65.	Повороты переступанием. Развитие скоростной выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок	1	0	1	Практическая работа;
67.	Закрепление подъема и спуска под уклон на лыжах с палками и без палок	1	0	1	Практическая работа;
68.	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах	1	1	0	Тестирование;
69.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1	0	1	Устный опрос;
70.	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта	1	0	1	Устный опрос;
71.	Легкая атлетика.. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	Практическая работа;
72.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1	0	1	Практическая работа;
73.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1	0	1	Практическая работа;
74.	Обобщающее итоговое повторение за 3 четверть	1	1	0	Тестирование;
75.	Танцевальные шаги: «полечка»	1	0	1	Практическая работа;
76.	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1	0	1	Практическая работа;
77.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1	0	1	Практическая работа;
78.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения	1	0	1	Практическая работа;
79.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1	Тестирование;

80.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
81.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	1	0	Тестирование;
82.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	Практическая работа;
83.	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».	1	0	1	Практическая работа;
84.	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»	1	0	1	Практическая работа;
85.	Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»	1	0	1	Практическая работа;
86.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча	1	0	1	Практическая работа;
87.	Броски мяча в корзину.	1	0	1	Практическая работа;
88.	Эстафета с баскетбольным мячом.	1	0	1	Практическая работа;
89.	Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»	1	0	1	Практическая работа;
90.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
91.	Бег на 30 м (с)	1	1	0	Тестирование;
92.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1	Практическая работа;
93.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0	Тестирование;
94.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	Практическая работа;
95.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	1	0	Тестирование;
96.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1	Практическая работа;

97.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0	Тестирование;
98.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1	Практическая работа;
99.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Контрольные измерения длины и массы своего тела	1	0	1	Устный опрос;
2.	Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки	1	0	1	Письменный контроль;
3.	История Олимпийских игр	1	0	1	Устный опрос;
4.	Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Общие и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования	1	0	1	Устный опрос;
5.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте	1	0	1	Устный опрос;
6.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	1	Устный опрос;

7.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений	1	1	0	Тестирование;
8.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад	1	0	1	Практическая работа;
9.	Отработка навыков выполнения гимнастического бега вперёд, назад	1	0	1	Практическая работа;
10.	Приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	1	Практическая работа;
11.	Отработка навыков выполнения приставных шагов на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	1	Практическая работа;
12.	Шаги в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	1	Практическая работа;
13.	Отработка навыков выполнения шагов в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	1	Практическая работа;
14.	Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»);	1	0	1	Тестирование;
15.	Отработка навыков выполнения небольших прыжков в полном приседе («мячик»);	1	0	1	Практическая работа;
16.	Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	1	Практическая работа;
17.	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;
18.	Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки	1	0	1	Практическая работа;
19.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	1	0	Тестирование;
20.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	Практическая работа;

21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	Практическая работа;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1	Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте	1	1	0	Зачет;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	Тестирование;
25.	Гибкость как физическое качество	1	0	1	Тестирование;
26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	Тестирование;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Игровые задания со скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	0	1	Практическая работа;
29.	Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	1	Практическая работа;
30.	Освоение навыков отбивов мяча	1	0	1	Практическая работа;
31.	Отработка навыков отбивов мяча. Игровые задания с мячом	1	0	1	Практическая работа;
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	1	0	1	Устный опрос;
33.	Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1	0	1	Практическая работа;
34.	Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	0	1	Практическая работа;

35.	Освоение элементов современного танца	1	0	1	Тестирование;
36.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	1	Практическая работа;
37.	Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»)	1	0	1	Практическая работа;
38.	Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»)	1	0	1	Практическая работа;
39.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	1	Практическая работа;
40.	Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц	1	0	1	Тестирование;
41.	Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах	1	0	1	Практическая работа;
42.	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;
43.	Отработка навыков выполнения упражнений на равновесие	1	0	1	Практическая работа;
44.	Приставные шаги в сторону и «шене»	1	0	1	Тестирование;
45.	Отработка навыков выполнения приставных шагов в сторону и «шене»	1	0	1	Практическая работа;
46.	Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1	0	1	Практическая работа;
47.	Отработка навыков прыжков по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1	0	1	Практическая работа;
48.	Обобщающий урок по итогам обучения во 2 четверти	1	1	0	Тестирование;

49.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	Устный опрос;
50.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	1	0	1	Практическая работа;
51.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	1	Практическая работа;
52.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	1	Тестирование;
53.	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок	1	0	1	Практическая работа;
54.	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
55.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	1	Практическая работа;
56.	Отработка навыков выполнения изученных упражнений	1	0	1	Практическая работа;
57.	Торможение способом «плуг»	1	0	1	Практическая работа;
58.	Отработка навыка торможения способом «плуг»	1	0	1	Практическая работа;
59.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
60.	Отработка техники спусков и подъёмы на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
61.	Закрепление техники спусков и подъёмы на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
62.	Отработка техники торможения лыжными палками и падением на бок	1	0	1	Практическая работа;
63.	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	0	1	Практическая работа;

65.	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м с учетом времени.	1	1	0	Тестирование;
67.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	1	Устный опрос;
68.	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)	1	0	1	Практическая работа;
69.	Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	0	1	Практическая работа;
70.	Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
71.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	1	Практическая работа;
72.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	0	1	Практическая работа;
73.	Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	1	Практическая работа;
74.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	1	0	Тестирование;
75.	Бег 30 м. Метания мяча на дальность.	1	0	1	Тестирование;
76.	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1	0	1	Тестирование;
77.	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	0	1	Тестирование;
78.	Бег 1000 м без учета времени, сгибание и разгибание рук	1	0	1	Тестирование;
79.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	0	1	Тестирование;
80.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	0	1	Практическая работа;
81.	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний.	1	0	1	Письменный контроль;
82.	Подвижные игры. Пионербол.	1	0	1	Практическая работа;

83.	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня.	1	0	1	Письменный контроль;
84.	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;
85.	«Веселые старты»	1	0	1	Практическая работа;
86.	Нормативы ГТО. Правила выполнения.	1	0	1	Тестирование;
87.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;
88.	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	1	0	1	Устный опрос;
89.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;
90.	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;
91.	Игра в ручной мяч	1	0	1	Практическая работа;
92.	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	1	0	Тестирование;
93.	Игра «мини-баскетбол»	1	0	1	Практическая работа;
94.	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1	0	1	Тестирование;
95.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;
96.	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1	0	1	Тестирование;
97.	Бег 1000 м с учетом времени. Подтягивания	1	1	0	Тестирование;
98.	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1	0	1	Тестирование;
99.	Кроссовая подготовка. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;
100.	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук	1	0	1	Практическая работа;

101.	Выполнение норм комплекса ГТО	1	1	0	Тестирование;
102.	Выполнение норм комплекса ГТО (продолжение). Итоговое занятие. Задание на лето.	1	1	0	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	1	Устный опрос;
2.	Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека	1	0	1	Тестирование;
3.	Классификация физических упражнений по направлениям	1	1	0	Тестирование;
4.	Гимнастика и виды гимнастической разминки	1	0	1	Практическая работа;
5.	Правила составления комплексов физических упражнений	1	1	0	Тестирование;
6.	Составление комплексов общеразвивающих упражнений	1	0	1	Устный опрос;
7.	Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках	1	0	1	Устный опрос;
8.	Комплекс дыхательной гимнастики	1	0	1	Практическая работа;
9.	Совершенствование навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе	1	0	1	Практическая работа;
10.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	Тестирование;

11.	Составление выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики	1	1	0	Письменный контроль;
12.	Техника выполнения кувырка вперед	1	0	1	Практическая работа;
13.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед	1	0	1	Тестирование;
14.	Способы самостоятельного освоения кувырка вперед из упора сидя	1	0	1	Практическая работа;
15.	Техника выполнения кувырка назад	1	0	1	Практическая работа;
16.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного разучивания кувырка назад из упора присев	1	0	1	Тестирование;
17.	Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев	1	0	1	Практическая работа;
18.	Техника выполнения акробатического моста из положения лежа	1	0	1	Практическая работа;
19.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания гимнастического моста	1	0	1	Тестирование;
20.	Способы самостоятельного разучивания гимнастического моста	1	0	1	Практическая работа;
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
22.	Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением;	1	0	1	Практическая работа;
23.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	Практическая работа;

24.	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;
25.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	Практическая работа;
26.	Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	Тестирование;
27.	Комплекс силовых упражнений с гантелями для мышц рук	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	1	Практическая работа;
29.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1	Тестирование;
30.	Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	1	Практическая работа;
31.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	1	Практическая работа;
32.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	1	Практическая работа;
33.	Лазание по канату в два приема	1	0	1	Тестирование;
34.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	1	Практическая работа;
35.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	1	Практическая работа;
36.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	0	1	Практическая работа;
37.	Техника передвижения и повороты на гимнастическом бревне	1	0	1	Практическая работа;

38.	Общеразвивающие упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне	1	0	1	Практическая работа;
39.	Подготовительные упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастическом бревне.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Способы самостоятельного разучивания передвижению и поворотам на гимнастическом бревне.	1	0	1	Тестирование;
41.	Полоса препятствий с передвижением по гимнастическому бревну, перелезание и ползание.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	1	Практическая работа;
43.	Прыжки через скакалку	1	0	1	Практическая работа;
44.	Круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
45.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	1	Тестирование;
46.	Закаливание способом ополаскивания под душем	1	0	1	Практическая работа;
47.	Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок	1	0	1	Практическая работа;
49.	Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок	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 поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;

54.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
55.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	Практическая работа;
56.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	Практическая работа;
57.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	Практическая работа;
58.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	1	Устный опрос;
59.	Прохождение дистанции, используя технику спуска и подъема "плугом"	1	0	1	Практическая работа;
60.	Прохождение лыжной дистанции 1000 м без учета времени	1	0	1	Практическая работа;
61.	Прохождение лыжной дистанции с учётом времени	1	1	0	Тестирование;
62.	Закрепление техники спуска и подъема "плугом"	1	0	1	Тестирование;
63.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	1	0	Письменный контроль;
64.	Баскетбол как спортивная игра	1	0	1	Практическая работа;
65.	Общеразвивающие упражнения для обучения техническим действиям игры баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
66.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
67.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
68.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;

69.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;
70.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;
71.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	1	Практическая работа;
72.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;
73.	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	Практическая работа;
74.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	Практическая работа;
75.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	Практическая работа;
76.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	Практическая работа;
77.	Волейбол как спортивная игра	1	0	1	Практическая работа;
78.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	1	Практическая работа;
79.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
80.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
81.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
82.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
83.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	Практическая работа;

84.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
85.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	Практическая работа;
86.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	Практическая работа;
87.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1	Практическая работа;
88.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1	Практическая работа;
89.	Футбол как спортивная игра	1	0	1	Практическая работа;
90.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	1	Практическая работа;
91.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	1	Практическая работа;
92.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	1	Практическая работа;
93.	Ведение футбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
94.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
95.	Бег на 30 м (с)	1	1	0	Тестирование;
96.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1	Тестирование;
97.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0	Тестирование;
98.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	Тестирование;
99.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1	Тестирование;
100.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	1	0	Тестирование;
101.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0	Тестирование;

102.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Из истории развития физической культуры в России.	1	0	1	Устный опрос;
2.	Развитие националь- ных видов спорта в России	1	0	1	Письменный контроль;
3.	Физическая подготовка.	1	0	1	Устный опрос;
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой	1	0	1	Практическая работа;
6.	Определение тяжести нагрузки на самостоя- тельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию	1	0	1	Практическая работа;
7.	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посред- ством регулярного наблюдения.Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	1	0	1	Практическая работа;
8.	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости).	1	0	1	Устный опрос;
9.	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	1	0	1	Устный опрос;

10.	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры	1	0	1	Практическая работа;
11.	Предупреждение травматизма на уроках акробатики	1	0	1	Устный опрос;
12.	Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций	1	0	1	Практическая работа;
13.	Техника выполнения акробатической комбинации № 1	1	1	0	Зачет;
14.	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1	0	1	Практическая работа;
15.	Упор лежа, из положения лежа на полу	1	0	1	Практическая работа;
16.	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации № 1	1	0	1	Тестирование;
17.	Техника выполнения акробатической комбинации № 2	1	1	0	Зачет;
18.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1	Зачет;
19.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	1	Практическая работа;
20.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	1	Практическая работа;
21.	Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2	1	0	1	Практическая работа;
22.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1	Практическая работа;
23.	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1	Практическая работа;
24.	Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1	Практическая работа;

25.	Способы самостоятельного разучивания техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя	1	0	1	Практическая работа;
26.	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа;
27.	Техника выполнения упора на гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа;
28.	Способ самостоятельного разучивания упора на гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа;
29.	Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	1	Практическая работа;
30.	Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	1	Практическая работа;
31.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	1	Практическая работа;
32.	Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	1	0	1	Практическая работа;
33.	Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	1	0	1	Практическая работа;
34.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	Практическая работа;
36.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	1	Практическая работа;
37.	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	0	1	Практическая работа;

38.	Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование	1	0	1	Практическая работа;
39.	Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
40.	Подводящее упражнение метания малого мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
41.	Выполнение положения натянутого лука	1	0	1	Практическая работа;
42.	Имитация финального усилия	1	0	1	Практическая работа;
43.	Сохранение равновесия после броска малого мяча стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
44.	Сдача контрольных нормативов ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3*10. Поднимание туловища лежа на спине	1	1	0	Тестирование;
45.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м и метание мяча 150 гр.	1	1	0	Тестирование;
46.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 30 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	1	0	Тестирование;
47.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	1	Тестирование;
48.	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Лыжные гонки как вид спорта	1	0	1	Практическая работа;
50.	Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки	1	0	1	Практическая работа;
51.	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1	Практическая работа;
52.	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1	0	1	Практическая работа;

53.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	1	0	1	Практическая работа;
54.	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1	Практическая работа;
55.	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1	0	1	Практическая работа;
56.	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	Практическая работа;
57.	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	1	Практическая работа;
59.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	1	Практическая работа;
60.	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
61.	Организация и проведение подвижной игры «Куда укачишься на лыжах за два шага»	1	0	1	Практическая работа;
62.	Способы оценивания переносимости физической нагрузки	1	0	1	Практическая работа;
63.	Прохождение дистанции 1-2 км. Игры на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
64.	Спуск в высокой стойке. Подъем "лесенкой"	1	0	1	Практическая работа;
65.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прохождение дистанции 1 км на время	1	1	0	Зачет;
66.	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	1	Практическая работа;

67.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1	0	1	Практическая работа;
68.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1	0	1	Практическая работа;
69.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	0	1	Практическая работа;
70.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
71.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1	Тестирование;
72.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
73.	Обобщающий урок по итогам 3 четверти	1	1	0	Тестирование;
74.	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	1	Практическая работа;
75.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	1	Практическая работа;
76.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	1	Практическая работа;
77.	Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	1	Практическая работа;
78.	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой	1	1	0	Зачет;
79.	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1	Практическая работа;

80.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1	Практическая работа;
81.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1	Практическая работа;
82.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	1	Практическая работа;
83.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	1	Практическая работа;
84.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	1	Практическая работа;
85.	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	1	Практическая работа;
86.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	1	Практическая работа;
87.	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	1	Практическая работа;
88.	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1	Тестирование;
89.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
90.	Техника передачи катящегося мяча	1	0	1	Практическая работа;
91.	Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча	1	0	1	Практическая работа;
92.	Техника передачи мяча во время его ведения	1	0	1	Практическая работа;

93.	Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения	1	0	1	Практическая работа;
94.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1	Практическая работа;
95.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1	Практическая работа;
96.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	1	0	Тестирование;
97.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1	0	1	Зачет; Практическая работа;
98.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	Практическая работа;
99.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	Практическая работа;
100.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	Практическая работа;
101.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1	0	1	Практическая работа;
102.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	1	0	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

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

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

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М.
Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы.
Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват.
учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

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

2 КЛАСС

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

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М.
Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы.
Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват.

учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

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

3 КЛАСС

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

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

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

4 КЛАСС

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

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября»

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

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

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

База разработок для учителей начальных классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

Единая коллекция ЦОР: <http://school-collection.edu.ru/>

2 КЛАСС

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября»

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

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

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

База разработок для учителей начальных классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

Единая коллекция ЦОР: <http://school-collection.edu.ru/>

3 КЛАСС

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября»

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

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

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

База разработок для учителей начальных классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

Единая коллекция ЦОР: <http://school-collection.edu.ru/>

4 КЛАСС

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября»

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

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

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

База разработок для учителей начальных классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

Единая коллекция ЦОР: <http://school-collection.edu.ru/>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный зал игровой с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастика: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, перекладина гимнастическая навесная, брусья гимнастические навесные, канат для лазания, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический.

Легкая атлетика: стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (5 м), мяч для метания малый (теннисный), секундомер ручной.

Подвижные и спортивные игры: щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и хранения мячей; сетка волейбольная, мяч волейбольный и футбольный, конус спортивный, свисток судейский.

