

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

Комитет образования и молодежной политики при Администрации

Маловишерского муниципального района

Средняя школа №1 г. Малая Вишера

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

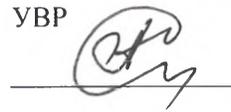


Н.А.Шемякова

Протокол № 1 от  
«29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по  
УВР



О.Н.Андреева

Протокол  
педагогического  
совета № 1 от «31»  
08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор MAOY  
СШ № 1



А.В.Оспенникова

Приказ № 85-о.д.  
от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2589800)

учебного предмета «Физическая культура»(вариант 2)

для обучающихся 1-4 классов

Малая Вишера 2023

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, 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 276 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 70 ч; 3 класс — 70 ч; 4 класс — 70 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 физкультурминутки 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 физкультурминутки 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 поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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

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

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

#### **4 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

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

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

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

### Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

определения победителей; *регулятивные УУД*:

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

## Предметные результаты

### 1 КЛАСС

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

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

### 2 КЛАСС

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

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

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

### 3 КЛАСС

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

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

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	1	0	0	<a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5751">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5751</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3510">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3510</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5752">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5752</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3510">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3510</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/4102">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/4102</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	6	0	6	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/4102">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/4102</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</i>	8	0	8	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750</a>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</i>	5	0	5	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3511">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3511</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	0	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3510">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3510</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	0	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5752">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5752</a>
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге</i>	8	0	8	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750</a>

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750</a>
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3510">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3510</a>
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	16	0	16	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750</a>
Итого по разделу		51			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/4208">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/4208</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	54	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5752">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5752</a>
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	Физическое развитие	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3510">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3510</a>
2.2.	Физические качества	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3510">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3510</a>
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5752">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5752</a>
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750</a>
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5752">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5752</a>
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3510">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3510</a>
2.7.	Развитие координации движений	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750</a>
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/4102">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/4102</a>
Итого по разделу		8			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					

<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5752">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5752</a>
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750</a>
3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/4102">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/4102</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3510">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3510</a>
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/4102">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/4102</a>
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</b>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750</a>
4.4.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3406">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3406</a>
4.5.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</b>	5	0	5	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5750</a>
4.6.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</b>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5748">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5748</a>
4.7.	<b>Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</b>	0	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5752">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5752</a>
4.8.	<b>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</b>	0	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5746">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5746</a>
4.9.	<b>Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах</b>	0	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5747">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5747</a>
4.10.	<b>Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок</b>	0	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3155">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3155</a>
4.11.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5752">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5752</a>
4.12.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/4211">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/4211</a>
4.13.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения</b>	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/4210">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/4210</a>
4.14.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега</b>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5752">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5752</a>
4.15.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</b>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3510">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3510</a>
4.16.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения</b>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3510">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3510</a>
4.17.	<b>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</b>	11	0	11	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3512">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/3512</a>
Итого по разделу		47			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740">https://resh.edu.ru/sublect/lessjn/5740</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>Физическая культура у древних народов</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742</a>
2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5534">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5534</a>
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740</a>
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510</a>
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	70	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510</a>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3512">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3512</a>
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740</a>
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510</a>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	0	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510</a>
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740</a>
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752</a>
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	12	0	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752</a>
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	12	0	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740</a>
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740</a>
Итого по разделу		53			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740</a>
Итого по разделу		10			

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740</a>
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740</a>

Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lessjn/3512">https://resh.edu.ru/subject/lessjn/3512</a>
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lessjn/3510">https://resh.edu.ru/subject/lessjn/3510</a>
2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lessjn/5740">https://resh.edu.ru/subject/lessjn/5740</a>
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lessjn/3510">https://resh.edu.ru/subject/lessjn/3510</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	1	<a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1	<a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>	1	0	1	<a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</b>	2	0	2	<a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок</b>	2	0	2	<a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>
4.4.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине</b>	4	0	4	<a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>
4.5.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</b>	3	0	3	<a href="http://interneshka.net/index.phtml">http://interneshka.net/index.phtml</a>
4.6.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	1	<a href="http://interneshka.net/index.phtml">http://interneshka.net/index.phtml</a>
4.7.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>	2	0	2	<a href="http://interneshka.net/index.phtml">http://interneshka.net/index.phtml</a> <a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>
4.8.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения</b>	5	0	5	<a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>
4.9.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность</b>	3	0	3	<a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a> <a href="http://interneshka.net/index.phtml">http://interneshka.net/index.phtml</a>
4.10.	<b>Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</b>	0	0	0	<a href="http://interneshka.net/index.phtml">http://interneshka.net/index.phtml</a>
4.11.	<b>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом</b>	0	0	0	<a href="http://interneshka.net/index.phtml">http://interneshka.net/index.phtml</a> <a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>

4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1	<a href="http://interneshka.net/index.phtml">http://interneshka.net/index.phtml</a>
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	11	0	11	<a href="http://interneshka.net/index.phtml">http://interneshka.net/index.phtml</a>
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</i>	1	0	1	<a href="http://interneshka.net/index.phtml">http://interneshka.net/index.phtml</a>
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки</i>	10	0	10	<a href="http://interneshka.net/index.phtml">http://interneshka.net/index.phtml</a> <a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол</i>	2	0	2	<a href="http://interneshka.net/index.phtml">http://interneshka.net/index.phtml</a> <a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>
4.17.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол</i>	2	0	2	<a href="http://interneshka.net/index.phtml">http://interneshka.net/index.phtml</a> <a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>
4.18.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол</i>	2	0	2	<a href="http://interneshka.net/index.phtml">http://interneshka.net/index.phtml</a> <a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>
Итого по разделу		52			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	10	0	10	<a href="http://interneshka.net/index.phtml">http://interneshka.net/index.phtml</a> <a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>
Итого по разделу		10			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>70</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

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

12.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	1	Практическая работа;
13.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	1	Практическая работа;
14.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	1	Практическая работа;

15.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения	1	0	1	Практическая работа;
16.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения	1	0	1	Практическая работа;
17.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	Практическая работа;
18.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	Практическая работа;
19.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	Практическая работа;
20.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	Практическая работа;
21.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
25.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
26.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;

27.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;

33.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;

42.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;

48.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;

54.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;

63.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;

66.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
67.		0			
68.		0			
69.		0			
70.		0			
71.		0			
72.		0			
73.		0			
74.		0			
75.		0			
76.		0			
77.		0			
78.		0			
79.		0			
80.		0			
81.		0			
82.		0			
83.		0			
84.		0			
85.		0			
86.		0			
87.		0			

88.		0			
89.		0			
90.		0			
91.		0			
92.		0			
93.		0			
94.		0			
95.		0			
96.		0			
97.		0			
98.		0			
99.		0			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		66	0	66	

## **2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	беседа;
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	Устный опрос;
3.	Физическоеразвитие. Физические качества	1	0	1	Устный опрос;
4.	Развитие координации движений	1	0	1	Устный опрос;

5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	Практическая работа;

8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Практическая работа;
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Практическая работа;
11.	Быстрота как физическое качество	1	0	1	Устный опрос;
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
15.	Выносливость как физическое качество	1	0	1	Практическая работа;
16.	Сила как физическое качество	1	0	1	Практическая работа;
17.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	Практическая работа;

18.	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	1	Практическая работа;
19.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	Практическая работа;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	Практическая работа;
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	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	0	1	Практическая работа;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	Практическая работа;
26.	Гибкость как физическое качество	1	0	1	Устный опрос;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	Практическая работа;

30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	Практическая работа;
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1	Практическая работа;
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1	Практическая работа;
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1	Практическая работа;
34.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	1	Практическая работа;
35.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	1	Практическая работа;
36.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	1	Практическая работа;

37.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	1	Практическая работа;
38.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	1	Практическая работа;
39.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	1	Практическая работа;
40.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	Практическая работа;
41.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	Практическая работа;
42.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	Практическая работа;
43.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;

44.	Модуль "Лёгкаяатлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
45.	Модуль "Лёгкаяатлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
46.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
47.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
48.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Практическая работа;
49.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Практическая работа;
50.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
51.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
52.	Подготовкиполнению нормативных требований комплекса ГТОа	1	0	1	Практическая работа;
53.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;

54.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
55.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
56.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
57.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;

58.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
59.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
60.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
61.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
62.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
63.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
64.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
67.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
68.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
69.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
70.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
71.		0			
72.		0			
73.		0			
74.		0			

75.		0			
76.		0			
77.		0			
78.		0			
79.		0			
80.		0			
81.		0			
82.		0			
83.		0			
84.		0			
85.		0			
86.		0			
87.		0			
88.		0			
89.		0			
90.		0			
91.		0			
92.		0			
93.		0			
94.		0			
95.		0			
96.		0			
97.		0			

98.		0			
99.		0			
100.		0			
101.		0			
102.		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	70	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ .	1	0	1	беседа;
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	Устный опрос;
3.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	Устный опрос;
4.	Виды физических упражнений.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	1	Практическая работа;
6.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Практическая работа;
7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	Практическая работа;
8.	Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	1	0	1	Устный опрос;

9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	1	Практическая работа;
10.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	Практическая работа;
11.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	Практическая работа;
12.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	Практическая работа;
13.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
14.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	1	Зачет;

16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	1	Практическая работа;
17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1	Практическая работа;
18.	Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м	1	0	1	Зачет;
19.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	1	Зачет;
20.	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	1	0	1	Практическая работа;

21.	Бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1	0	1	Практическая работа;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	1	Практическая работа;
23.	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;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	1	Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
26.	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.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1	Практическая работа;
29.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1	Беседа. Практическая работа;
30.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1	Беседа. Практическая работа;

31.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1	Беседа. Практическая работа;
32.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1	Беседа. Практическая работа;
33.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1	Беседа. Практическая работа;
34.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1	Беседа. Практическая работа;
35.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1	Беседа. Практическая работа;
36.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1	0	1	Беседа. Практическая работа;
37.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	Беседа. Практическая работа;
38.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	Беседа. Практическая работа;
39.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	Беседа. Практическая работа;

40.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	Практическая работа;
41.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1	Практическая работа;
42.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1	Практическая работа;

43.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра	1	0	1	Практическая работа;
44.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
45.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
46.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
47.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
48.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;
49.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;
50.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;
51.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	1	Практическая работа;
52.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
53.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
54.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	1	Практическая работа;

55.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
56.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
57.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
58.	Ведение футбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
59.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	1	Практическая работа;
60.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Беседа. Практическая работа;
61.	Бег на 30 м (с)	1	0	1	Практическая работа;
62.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1	Практическая работа;
63.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	0	1	Практическая работа;
64.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	Зачет;
65.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1	Зачет;
66.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1	Практическая работа;
67.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1	Практическая работа;
68.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1	Практическая работа;

69.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1	Зачет;
70.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Устный опрос;
71.		0			

72.		0			
73.		0			
74.		0			
75.		0			
76.		0			
77.		0			
78.		0			
79.		0			
80.		0			
81.		0			
82.		0			
83.		0			
84.		0			
85.		0			
86.		0			
87.		0			
88.		0			
89.		0			
90.		0			
91.		0			
92.		0			
93.		0			
94.		0			
95.		0			

96.		0			
97.		0			
98.		0			
99.		0			
100.		0			
101.		0			
102.		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	70	

#### 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	0	1	Устный опрос;
3.	Всероссийский физкультурноспортивный Комплекс ГТО	1	0	1	Устный опрос;
4.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	Устный опрос;
5.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	Устный опрос;
6.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	Устный опрос;
7.	История физической культуры в России	1	0	1	Устный опрос; Контрольная работа;

8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	1	Практическая работа;
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	1	Практическая работа;
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	1	Практическая работа;
11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	1	Зачет;

12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1	Практическая работа;
13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1	Практическая работа;
14.	Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м	1	0	1	Зачет;
15.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	1	Практическая работа; зачет; ;
16.	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	1	0	1	Практическая работа;
17.	Бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1	0	1	Практическая работа;

18.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	Беседа ; практическая работа;
19.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	Беседа ; практическая работа;
20.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1	Беседа ; практическая работа;
21.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1	Беседа ; практическая работа;
22.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1	Беседа ; практическая работа;

23.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1	Беседа ; практическая работа;
24.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1	Практическая работа;
25.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1	Практическая работа;
26.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1	Практическая работа;
27.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1	0	1	Практическая работа;

28.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1	0	1	Практическая работа;
29.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	Зачет;
30.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	Практическая работа;
31.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	Практическая работа;
32.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	Практическая работа;
33.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1	Практическая работа;
34.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1	Практическая работа;
35.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра	1	0	1	Практическая работа;
36.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра	1	0	1	Практическая работа;

37.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
38.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
39.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	Практическая работа;

40.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
41.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
42.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
43.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	Практическая работа;
44.	Бег на 30 м (с)	1	0	1	Зачет;
45.	Бег на 60 м (с)	1	0	1	Зачет;
46.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	Зачет;
47.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1	Зачет;
48.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	1	Практическая работа;
49.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	1	Практическая работа;
50.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1	Практическая работа;
51.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1	Зачет;
52.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;

53.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
54.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
55.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1	Зачет;
56.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1	Практическая работа;
57.	Метание теннисного мяча на дальность	1	0	1	Зачет;
58.	Метание теннисного мяча на дальность	1	0	1	Зачет;
59.	Метание теннисного мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
60.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	Практическая работа;
61.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1	Практическая работа;
62.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	1	Практическая работа;
63.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
64.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;

67.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
68.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1	Практическая работа;

69.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
70.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
71.					
72.					
73.					
74.					
75.					
76.					
77.					
78.					
79.					
80.					
81.					
82.					
83.					
84.					
85.					

86.					
87.					
88.					
89.					
90.					
91.					
92.					
93.					
94.					
95.					
96.					
97.					

98.					
99.					
100.					
101.					
102.					
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		70	0		70

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

### 1 КЛАСС

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### 2 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;  
Введите свой вариант: Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»

### 3 КЛАСС

Физическая культура, 3-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с  
ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество  
«Издательство Просвещение» ;  
Введите Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство  
«Просвещение» свой вариант:

### 4 КЛАСС

Физическая культура, 3-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с  
ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество  
«Издательство Просвещение» ;  
Введите свой Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство  
«Просвещение» вариант:

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

### 1 КЛАСС

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/метод>  
<http://interneshka.net/index.phtml>

### 2 КЛАСС

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/метод>  
<http://interneshka.net/index.phtml>

### 3 КЛАСС

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/метод>  
<http://interneshka.net/index.phtml>

### 4 КЛАСС

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/метод>  
<http://interneshka.net/index.phtml>

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

## **1 KJACC**

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

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

## **2 KJACC**

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

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

## **3 KJACC**

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

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

## **4 KJACC**

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

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

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

компьютерный стол

Ноутбук учителя,

Проектор

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

оборудование спорзала

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для пресса

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения спортмероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для минифутбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный