

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация МО Чернский район

МКОУ "Чернская СОШ . . ."

РАССМОТРЕНО
МЦ "ЗОЖ"

_____ Четвергова Т.Л.

Протокол №1

от "21" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Азарова Н.Ю.

Протокол № 1

от "23" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Черемисинова Л.В.

Приказ №155

от "24" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 2091804)

**Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 1–4 классов образовательных организаций)

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 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 369 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

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

3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

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

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

4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

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

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

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

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

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

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

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	2	0	0.5	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	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.2.	Осанка человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	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	3	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	4	0	2.5	http://school-collection.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	10	0	10	http://ru.sport-wiki.org/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	12	0	12	http://ru.sport-wiki.org/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	12	0	12	http://ru.sport-wiki.org/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	4	0	4	http://ru.sport-wiki.org/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	13	0	13	http://ru.sport-wiki.org/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	4	0	4	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	0	18	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	88.5	

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	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2.	Физические качества	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.7.	Развитие координации движений	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	4	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	5	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	20	0	19	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		68			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	0	21	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	88	

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	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i>	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега</i>	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча</i>	4	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности</i>	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	7	0	5.5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4	0	2.5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры</i>	11	0	11	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		70			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	0	20	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		24			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	89.5	
-------------------------------------	-----	---	------	--

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	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3.2.	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	11	0	11	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		52			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	0	0	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	54	

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	0	Устный опрос;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	0	Устный опрос;
3.	Режим дня школьника	1	0	0	Устный опрос;
4.	Режим дня. Правила составления и соблюдения	1	0	0.5	Практическая работа;
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	Устный опрос;
6.	Осанка человека	1	0	0	Устный опрос;
7.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	Устный опрос;
8.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	0	Устный опрос;
9.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	0	Устный опрос;
10.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	0.5	Практическая работа;
11.	Исходные положения в физических упражнениях: упоры	1	0	0.5	Практическая работа;
12.	Исходные положения в физических упражнениях: седы	1	0	0.5	Практическая работа;
13.	Исходные положения в физических упражнениях: положения лежа	1	0	0.5	Практическая работа;
14.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки	1	0	1	Практическая работа;

15.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Строевые упражнения: повороты направо и налево	1	0	1	Практическая работа;
18.	Строевые упражнения: повороты направо и налево	1	0	1	Практическая работа;
19.	Строевые упражнения: передвижение в колонне поодному с равномерной скоростью	1	0	1	Практическая работа;
20.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	1	Практическая работа;
21.	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;
22.	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;
23.	Отработка навыков выполнения строевых упражнений	1	0	1	Практическая работа;
24.	Подвижные игры на координацию движений	1	0	1	Практическая работа;
25.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1 четверти	1	0	1	Практическая работа;
26.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	Практическая работа;
27.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	1	Практическая работа;

28.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	Практическая работа;
30.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	Практическая работа;
31.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
32.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
33.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
34.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки	1	0	1	Практическая работа;
35.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки	1	0	1	Практическая работа;
36.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки	1	0	1	Практическая работа;
37.	Отработка навыков выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	Практическая работа;
38.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1	0	1	Практическая работа;
39.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1	0	1	Практическая работа;
40.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе	1	0	1	Практическая работа;
41.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе	1	0	1	Практическая работа;
42.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа	1	0	1	Практическая работа;

43.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа	1	0	1	Практическая работа;
44.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами	1	0	1	Практическая работа;
45.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами	1	0	1	Практическая работа;
46.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Отработка навыков акробатических упражнений	1	0	1	Практическая работа;
49.	Обобщающий урок по итогам 2-й четверти	1	0	1	Практическая работа;
50.	Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	Практическая работа;
51.	Отработка навыков выполнения строевых команд в лыжной подготовке	1	0	1	Практическая работа;
52.	Основная стойка лыжника	1	0	1	Практическая работа;
53.	Основная стойка лыжника. Передвижение в колонне по два с лыжами в руках	1	0	1	Практическая работа;
54.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом	1	0	1	Практическая работа;
55.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом	1	0	1	Практическая работа;
56.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом	1	0	1	Практическая работа;
57.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	1	Практическая работа;
58.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	1	Практическая работа;
59.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	1	Практическая работа;

60.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
61.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
62.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
63.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	1	Практическая работа;
64.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	1	Практическая работа;
65.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	1	Практическая работа;
66.	Отработка навыков техники передвижения на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
67.	Равномерное передвижение в ходьбе	1	0	1	Практическая работа;
68.	Отработка навыков выполнения передвижения в ходьбе (с использованием лидера, с изменением скорости передвижения, по команде)	1	0	1	Практическая работа;
69.	Равномерное передвижение в беге	1	0	1	Практическая работа;
70.	Отработка навыков выполнения передвижения в беге (с использованием лидера, с разной скоростью передвижения, по команде)	1	0	1	Практическая работа;
71.	Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
72.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	Практическая работа;
73.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	Практическая работа;
74.	Отработка навыков выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	Практическая работа;

75.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
76.	Отработка навыков выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
77.	Отработка навыков выполнения прыжка в длину и высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
78.	Отработка навыков выполнения прыжка в длину и высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
79.	Подвижные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	1	0	1	Практическая работа;
80.	Подвижные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	1	0	1	Практическая работа;
81.	Подвижные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	1	0	1	Практическая работа;
82.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Устный опрос;
83.	Челночный бег 3*10	1	0	1	Практическая работа;
84.	Бег 30 метров	1	0	1	Практическая работа;
85.	Смешанное передвижение 1000 метров	1	0	1	Практическая работа;
86.	Подтягивания на высокой и низкой перекладине	1	0	1	Практическая работа;
87.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1	Практическая работа;
88.	Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
89.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
90.	Метание мяча в цель	1	0	1	Практическая работа;
91.	Метание мяча на дальность с места	1	0	1	Практическая работа;

92.	Повороты на месте переступанием	1	0	1	Практическая работа;
93.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине	1	0	1	Практическая работа;
94.	Шестиминутный бег	1	0	1	Практическая работа;
95.	ОРУ в движении. Игры: «Точный расчет», «Лисы и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
96.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
97.	ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
98.	ОРУ. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
99.	Обобщающий урок по итогам 1 класса	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	88.5	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	Устный опрос;
3.	Физическое развитие. Физическое качество. Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Контрольные измерения длины и массы своего тела	1	0	1	Практическая работа;
4.	Сила как физическое качество	1	0	0.5	Устный опрос; практическая работа;

5.	Быстрота как физическое качество	1	0	0.5	Устный опрос; практическая работа;
6.	Выносливость как физическое качество	1	0	0.5	Устный опрос; практическая работа;
7.	Гибкость как физическое качество	1	0	0.5	Устный опрос; практическая работа;
8.	Развитие координации движений. "Дневник наблюдений по физической культуре"	1	0	1	Практическая работа;
9.	Закаливание организма. Утренняя гимнастика.	1	0	1	Устный опрос; практическая работа;
10.	Составление индивидуальных комплексов утренней гимнастики	1	0	1	Практическая работа;
11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	Устный опрос;
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Практическая работа;
13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;

18.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
19.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
20.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
21.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Отработка навыков выполнения упражнений по модулю "Лёгкая атлетика"	1	0	0	Зачет;
25.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1 четверти	1	0	1	Практическая работа;
26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	Устный опрос;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". 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	Практическая работа;
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Отработка навыков выполнения строевых упражнений и команд	1	0	1	Практическая работа;

30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	Практическая работа;
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	Практическая работа;
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	Практическая работа;
35.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	Практическая работа;
36.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1	Практическая работа;
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1	Практическая работа;
38.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1	Практическая работа;
39.	Отработка навыков выполнения упражнений по модулю "Гимнастика с основами акробатики"	1	0	0	Зачет;
40.	Модуль "Подвижные игры". Баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
41.	Модуль "Подвижные игры". Баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
42.	Модуль "Подвижные игры". Баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
43.	Модуль "Подвижные игры". Баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
44.	Модуль "Подвижные игры". Баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
45.	Модуль "Подвижные игры". Футбол	1	0	1	Практическая работа;

46.	Модуль "Подвижные игры". Футбол	1	0	1	Практическая работа;
47.	Модуль "Подвижные игры". Футбол	1	0	1	Практическая работа;
48.	Модуль "Подвижные игры". Футбол	1	0	1	Практическая работа;
49.	Обобщающий урок по итогам обучения 2-й четверти	1	0	0	Зачет;
50.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	Практическая работа;
51.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
52.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
53.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
54.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
55.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
56.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
57.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
58.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
59.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
60.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	Практическая работа;

61.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
62.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	Практическая работа;
63.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	Практическая работа;
64.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	Практическая работа;
65.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	Практическая работа;
66.	Отработка навыков выполнения упражнений по модулю "Лыжная подготовка"	1	0	0	Зачет;
67.	Отработка навыков выполнения упражнений по модулю "Лыжная подготовка"	1	0	1	Практическая работа;
68.	Отработка навыков выполнения упражнений по модулю "Лыжная подготовка"	1	0	0	Зачет;
69.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	1	Практическая работа;
70.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	1	Практическая работа;
71.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	1	Практическая работа;
72.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	1	Практическая работа;
73.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	1	Практическая работа;
74.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	1	Практическая работа;
75.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	Практическая работа;

76.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	Практическая работа;
77.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	Практическая работа;
78.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	Практическая работа;
79.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Нормативы. Правила выполнения	1	0	0	Устный опрос;
80.	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра	1	0	1	Практическая работа;
81.	Бег 30 м. Метания мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
82.	Бег 60 м. Метания мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
83.	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра	1	0	1	Практическая работа;
84.	Бег 1000 м без учета времени, сгибание и разгибание рук	1	0	1	Практическая работа;
85.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	0	1	Практическая работа;
86.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;
87.	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра	1	0	1	Практическая работа;
88.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;
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.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	0	1	Практическая работа;
92.	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1	0	1	Практическая работа;

93.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;
94.	Бег 60 м. Метания мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
95.	Бег 1000 м с учетом времени. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;
96.	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
97.	Кроссовая подготовка. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;
98.	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук	1	0	1	Практическая работа;
99.	«Веселые старты»	1	0	1	Практическая работа;
100.	Выполнение норм комплекса ГТО	1	0	0	Зачет;
101.	Выполнение норм комплекса ГТО. Итоговое занятие	1	0	0	Зачет;
102.	Обобщающий урок по итогам обучения во 2 классе	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	88	

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	0	Устный опрос;
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Современные виды спорта	1	0	0	Устный опрос;
3.	Виды физических упражнений	1	0	0	Устный опрос;
4.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	0	Устный опрос;

5.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Практическая работа;
6.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0.5	Устный опрос; практическая работа;
7.	Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур	1	0	1	Практическая работа;
8.	Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика	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". Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	Практическая работа;
11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	Практическая работа;
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Способ самостоятельного обучения прыжку 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	Практическая работа;
16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	0	1	Практическая работа;

17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя	1	0	1	Практическая работа;
18.	Модуль "Лёгкая атлетика". Отработка навыков выполнения броска набивного мяча.	1	0	0	Зачет;
19.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1	Практическая работа;
20.	Модуль "Лёгкая атлетика". Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м	1	0	1	Практическая работа;
21.	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	1	Практическая работа;
22.	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)	1	0	1	Практическая работа;
23.	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1	0	1	Практическая работа;
24.	Модуль "Лёгкая атлетика". Пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону	1	0	1	Практическая работа;
25.	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз). Ускорение с высокого старта. Ускорение с поворотом направо и налево	1	0	1	Практическая работа;
26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	1	Практическая работа;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	1	Практическая работа;

29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	1	Практическая работа;
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	1	Практическая работа;
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	1	Практическая работа;
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазание по канату в два приема	1	0	1	Практическая работа;
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1	0	1	Практическая работа;
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	0	1	Практическая работа;
35.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
36.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
38.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
39.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	Практическая работа;

40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	Практическая работа;
41.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	Практическая работа;
42.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	Практическая работа;
43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	Практическая работа;
44.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	Практическая работа;
45.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	1	Практическая работа;
46.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика	1	0	1	Практическая работа;
47.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика	1	0	1	Практическая работа;
48.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика	1	0	1	Практическая работа;
49.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
50.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
51.	Модуль "Лыжная подготовка". Способ подбора лыжного инвентаря. Техника безопасности	1	0	0.5	Устный опрос; практическая работа;
52.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	Практическая работа;

53.	Модуль "Лыжная подготовка". Техника передвижения одновременным двухшажным лыжным ходом	1	0	1	Практическая работа;
54.	Модуль "Лыжная подготовка". Отработка навыков выполнения передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Модуль "Лыжная подготовка". Отработка навыков выполнения передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Модуль "Лыжная подготовка". Отработка навыков выполнения передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	0	Зачет;
57.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой	1	0	0.5	Устный опрос; практическая работа;
58.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания. Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
59.	Модуль "Лыжная подготовка". Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
60.	Модуль "Лыжная подготовка". Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
61.	Модуль "Лыжная подготовка". Техника выполнения торможения плугом.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Модуль "Лыжная подготовка". Отработка навыков выполнения торможения плугом	1	0	1	Практическая работа;

63.	Модуль "Лыжная подготовка".Отработка навыков выполнения поворотов способом переступания	1	0	0	Зачет;
64.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	0	1	Практическая работа;
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени	1	0	1	Практическая работа;
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени	1	0	1	Практическая работа;
67.	ГТО. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м с учетом времени	1	0	0	Зачет;
68.	Модуль "Подвижные и спортивные игры".Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	Практическая работа;
69.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	Практическая работа;
70.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	Практическая работа;
71.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра	1	0	1	Практическая работа;
72.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника ведения, ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;
73.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Отработка навыков ведения, ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;

74.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Отработка навыков ведения, ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;
75.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Волейбол как спортивная игра. Технические приемы игры волейбол	1	0	1	Практическая работа;
76.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
77.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
78.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол как спортивная игра. Технические приемы игры в футбол	1	0	1	Практическая работа;
79.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
80.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	1	Практическая работа;
81.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
82.	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;
83.	Бег 30 м. Метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
84.	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
85.	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра	1	0	1	Зачет;
86.	Бег 1000 м без учета времени, сгибание и разгибание рук	1	0	1	Практическая работа;
87.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	0	1	Практическая работа;

88.	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;
89.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;
90.	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;
91.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель	1	0	1	Практическая работа;
92.	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
93.	Кроссовая подготовка. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;
94.	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1	0	1	Практическая работа;
95.	Кроссовая подготовка. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;
96.	Бег 1000 м с учетом времени. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;
97.	Кроссовая подготовка. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;
98.	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
99.	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1	0	0	Устный опрос;
100.	Выполнение норм комплекса ГТО	1	0	0	Зачет;
101.	Выполнение норм комплекса ГТО. Итоговое занятие.	1	0	0	Зачет;
102.	"Веселые старты". Обобщающий урок по итогам обучения в 3 классе	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	89.5	

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	0	Устный опрос;
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	Устный опрос;
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	Практическая работа;
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	Устный опрос;
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	Практическая работа;
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	Практическая работа;
7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	Практическая работа;
8.	Закаливание организма	1	0	1	Практическая работа;
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	Устный опрос;
10.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 1-толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета	1	0	1	Практическая работа;
11.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 2-толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета	1	0	1	Практическая работа;
12.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 3-перешагивание через планку стоя боком на месте	1	0	1	Практическая работа;

13.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 4-перешагивание через планку боком в движении	1	0	1	Практическая работа;
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	Зачет;
15.	Сдача контрольных нормативов ГТО: бег 1000 м, метание мяча 150 г.	1	0	0	Зачет;
16.	Сдача контрольных нормативов ГТО: бег 30м.; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	0	Зачет;
17.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. 5-стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё, прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации	1	0	1	Практическая работа;
18.	Беговые упражнения. Низкий старт в последовательности команд "На старт!", "Внимание!", "Марш", бег по дистанции 30 м. с низкого старта; финиширование в беге на 30 м.; скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	1	Практическая работа;
19.	Беговые упражнения. Низкий старт в последовательности команд "На старт!", "Внимание!", "Марш", бег по дистанции 30 м. с низкого старта; финиширование в беге на 30 м.; скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	1	Практическая работа;
20.	Беговые упражнения. Низкий старт в последовательности команд "На старт!", "Внимание!", "Марш", бег по дистанции 30 м. с низкого старта; финиширование в беге на 30 м.; скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	1	Практическая работа;

21.	Беговые упражнения. Низкий старт в последовательности команд "На старт!", "Внимание!", "Марш", бег по дистанции 30 м. с низкого старта; финиширование в беге на 30 м.; скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	1	Практическая работа;
22.	Беговые упражнения. Низкий старт в последовательности команд "На старт!", "Внимание!", "Марш", бег по дистанции 30 м. с низкого старта; финиширование в беге на 30 м.; скоростной бег по соревновательной дистанции	1	0	1	Практическая работа;
23.	Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения к освоению техники метания мяча на дальность; метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации	1	0	1	Практическая работа;
24.	Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения к освоению техники метания мяча на дальность; метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации	1	0	1	Практическая работа;
25.	Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения к освоению техники метания мяча на дальность; метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации	1	0	1	Практическая работа;
26.	Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения к освоению техники метания мяча на дальность; метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации	1	0	1	Практическая работа;
27.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	Устный опрос;
28.	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	Практическая работа;
29.	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	Практическая работа;

30.	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	Практическая работа;
31.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	Устный опрос;
32.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем "лесенкой" Дистанция 1 км	1	0	1	Практическая работа;
33.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем "лесенкой" Дистанция 1 -2 км	1	0	1	Практическая работа;
34.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем "лесенкой" Дистанция 1 -2 км	1	0	1	Практическая работа;
35.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем "лесенкой" Дистанция 1 -2 км	1	0	1	Практическая работа;
36.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем "лесенкой" Дистанция 1 -2 км	1	0	1	Практическая работа;
37.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем "лесенкой" Дистанция 1 -2 км	1	0	1	Практическая работа;
38.	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем "лесенкой". Повороты переступанием. Дистанция 1-2 км. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;

39.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем "лесенкой". Повороты переступанием. Дистанция 1-2 км.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение "плугом". Повороты переступанием. Дистанция 1-2-3 км.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение "плугом". Повороты переступанием. Дистанция 1-2-3 км.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение "плугом". Повороты переступанием. Дистанция 1-2-3 км.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км.	1	0	0	Зачет;
44.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	Устный опрос;
45.	Акробатическая комбинация. Упражнения акробатической комбинации	1	0	1	Практическая работа;
46.	Акробатическая комбинация. Упражнения акробатической комбинации	1	0	1	Практическая работа;
47.	Акробатическая комбинация. Упражнения акробатической комбинации	1	0	1	Практическая работа;
48.	Акробатическая комбинация. Упражнения акробатической комбинации	1	0	1	Практическая работа;

49.	Опорный прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)	1	0	1	Практическая работа;
50.	Опорный прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)	1	0	1	Практическая работа;
51.	Опорный прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)	1	0	1	Практическая работа;
52.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1-подъем в упор с прыжка; 2- подъем в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках	1	0	1	Практическая работа;
53.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1-подъем в упор с прыжка; 2- подъем в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках	1	0	1	Практическая работа;
54.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1-подъем в упор с прыжка; 2- подъем в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках	1	0	1	Практическая работа;
55.	Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
56.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Поддача мяча. Передача мяча	1	0	1	Практическая работа;
57.	Технические действия игры волейбол. Прием мяча	1	0	1	Практическая работа;
58.	Технические действия игры волейбол. Поддача мяча. Нападающий удар	1	0	1	Практическая работа;

59.	Технические действия игры баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение мяча. Передачи мяча на месте и в движении	1	0	1	Практическая работа;
60.	Технические действия игры баскетбол. Стойка баскетболиста. Броски мяча в кольцо	1	0	1	Практическая работа;
61.	Технические действия игры баскетбол. Стойка баскетболиста. Учебная игра	1	0	1	Практическая работа;
62.	Технические действия игры футбол. Остановка мяча. Удары по мячу	1	0	1	Практическая работа;
63.	Технические действия игры футбол. Передачи мяча в движении и на месте	1	0	1	Практическая работа;
64.	Технические действия игры футбол. Учебная игра	1	0	1	Практическая работа;
65.	Сдача контрольных нормативов ГТО: бег 30 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	0	Зачет;
66.	Сдача контрольных нормативов ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3*10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	Зачет;
67.	Сдача контрольных нормативов ГТО: бег на 1000 м Метание мяча 150 г.	1	0	0	Зачет;
68.	Сдача контрольных нормативов ГТО: кросс на 2000 м	1	0	0	Зачет;
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			
100.		0			
101.		0			
102.		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	54	

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;
ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.
ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М., «ФИС», 1984Г.
КОВАЛЬКО В.И. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. М., «ВАКО» 2004.
ЛЕВЧЕНКО А.Н. ИГРЫ, КОТОРЫХ НЕ БЫЛО. М., «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СООБЩЕСТВО
РОССИИ», 2007Г.

2 КЛАСС

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;
ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.
ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М., «ФИС», 1984Г.
КОВАЛЬКО В.И. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. М., «ВАКО» 2004.
ЛЕВЧЕНКО А.Н. ИГРЫ, КОТОРЫХ НЕ БЫЛО. М., «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СООБЩЕСТВО
РОССИИ», 2007Г.

3 КЛАСС

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;
ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.
ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М., «ФИС», 1984Г.
КОВАЛЬКО В.И. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. М., «ВАКО» 2004.
ЛЕВЧЕНКО А.Н. ИГРЫ, КОТОРЫХ НЕ БЫЛО. М., «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СООБЩЕСТВО
РОССИИ», 2007Г.

4 КЛАСС

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.

ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М., «ФИС», 1984Г.

КОВАЛЬКО В.И. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. М., «ВАКО» 2004.

ЛЕВЧЕНКО А.Н. ИГРЫ, КОТОРЫХ НЕ БЫЛО. М., «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СООБЩЕСТВО РОССИИ», 2007Г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

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

<https://edsoo.ru/constructor/209180>

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<https://www.uchportal.ru/load/101>

<https://uchitelya.com/fizkultura/>

<https://fizcultura.ucoz.ru/>

<https://www.gto.ru/norms>

2 КЛАСС

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

<https://edsoo.ru/constructor/209180>

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<https://www.uchportal.ru/load/101>

<https://uchitelya.com/fizkultura/>

<https://www.gto.ru/norms>

3 КЛАСС

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

<https://edsoo.ru/constructor/209180>

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<https://www.uchportal.ru/load/101>

<https://uchitelya.com/fizkultura/>

<https://www.gto.ru/norms>

4 КЛАСС

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

<https://edsoo.ru/constructor/209180>

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<https://www.uchportal.ru/load/101>

<https://uchitelya.com/fizkultura/>

<https://www.gto.ru/norms>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Канат для лазания, козёл гимнастический, маты, мост гимнастический подкидной, стенка гимнастическая, скакалка детская, скамейка гимнастическая, мячи, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, секундомер, свисток игровой, обруч пластмассовый детский, волейбольная стойка, сетка волейбольная, щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой, ворота для мини футбола, сетка для ворот мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, лыжи, ботинки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Канат для лазания, козёл гимнастический, маты, мост гимнастический подкидной, стенка гимнастическая, скакалка детская, скамейка гимнастическая, мячи, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, секундомер, свисток игровой, обруч пластмассовый детский, волейбольная стойка, сетка волейбольная, щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой, ворота для мини футбола, сетка для ворот мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, лыжи, ботинки

