

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 178 г.о. Самара»

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей начальных классов


 Ю.А. Можнова

Протокол №1

от "29" августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 И.В.Стрелкова

Протокол № 1

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Е.Е. Самаркина

Приказ № 418

от "01" сентября 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 5016356)

учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 1–4 классов образовательных организаций)

Составитель: Грачева Мария Александровна

Самара 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 371 ч : 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч. 1-3 класс три часа в неделю. 4 класс — 68 ч (два часа в неделю).

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.

Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 1 километра. Кроссовая подготовка представляет собой педагогический процесс, направленный на овладение рациональными способами передвижения по пересечённой местности и вариантами преодоления препятствий.

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

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. Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 1 километра. Кроссовая подготовка представляет собой педагогический процесс, направленный на овладение рациональными способами передвижения по пересечённой местности и вариантами преодоления препятствий.

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.

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 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 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.

Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 1 километра. Кроссовая подготовка представляет собой педагогический процесс, направленный на овладение рациональными способами передвижения по пересечённой местности и вариантами преодоления препятствий.

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.

Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 1 километра. Кроссовая подготовка представляет собой педагогический процесс, направленный на овладение рациональными способами передвижения по пересечённой местности и вариантами преодоления препятствий.

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;
- выполнять бег на длинные дистанции
- 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;
- выполнять бег на длинные дистанции
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять бег на длинные дистанции
- 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 | Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1. | Режим дня школьника | 2 | 0 | 0 | Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 3.1. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | 0 | 0 | Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ |
| 3.2. | Осанка человека | 1 | 0 | 1 | Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ |
| 3.3. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 | Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 4.1. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | 0 | 0 | Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ |
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях | 3 | 0 | 3 | Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ |
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 4 | 0 | 4 | Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/ |

| | | | | | |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения | 5 | 0 | 5 | Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/ Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения | 6 | 0 | 6 | Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |
| 4.6. | Модуль «Кроссовая подготовка ». Бег на длинные дистанции | 6 | 0 | 3 | Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ |
| 4.7. | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка | 25 | 0 | 16 | Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/ |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 7 | 0 | 7 | Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места | 2 | 1 | 4 | Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| 4.10 | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 3 | 0 | 5 | Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ |
| 4.11 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры | 20 | 0 | 19 | Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ |
| Итого по разделу | | 74 | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 10 | 9 | 9 | Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ Урок «Подвижные игры на развитие координации»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/ |
| Итого по разделу | | 10 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 10 | 83 | |

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 | 1 | Урок «Первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ |
| 1.2. | Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1. | Физическое развитие | 0.5 | 0 | 0.5 | Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ |
| 2.2. | Физические качества | 0.5 | 0 | 0.5 | Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ |
| 2.3. | Сила как физическое качество | 1 | 0 | 1 | Урок «Развитие силовых способностей» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ Урок «Физическая нагрузка и физические упражнения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/190904/ |
| 2.4. | Быстрота как физическое качество | 1 | 0 | 1 | Урок «Развитие скоростных способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/ |
| 2.5. | Выносливость как физическое качество | 0.5 | 0 | 0.5 | Урок «Развитие выносливости. Подвижная игра»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ |
| 2.6. | Гибкость как физическое качество | 0.5 | 0 | 0.5 | Урок «Развитие гибкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.7. | Развитие координации движений | 1 | 0 | 1 | Урок «Развитие координации движений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/ |
| 2.8. | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 1 | Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/ |
| Итого по разделу | | 6 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 3.1. | Закаливание организма | 0.5 | 0 | 0.5 | Урок «Укрепляем здоровье закаливанием» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ |
| 3.2. | Утренняя зарядка | 0.5 | 0 | 0.5 | Урок «Режим дня. Утренняя зарядка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| 3.3. | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | Урок «Физические упражнения и естественные движения и передвижения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/ |
| 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 | 1 | Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ |
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды | 4 | 1 | 3 | Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ |
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка | 3 | 0 | 3 | Урок «Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/ |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой | 3 | 1 | 2 | Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом | 3 | 1 | 2 | Урок «Что мы знаем о гимнастике – немного истории»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/ |
| 4.6. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения | 3 | 0 | 3 | Урок «Развиваем гибкость и грацию» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ |
| 4.7. | Модуль «Кроссовая подготовка ». Бег на длинные дистанции | 4 | 0 | 2 | Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.10. | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка | 26 | 1 | 3 | Урок «Техника выполнения торможения на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191307/ |
| 4.11. | Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 | Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ |
| 4.12. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень | 3 | 1 | 3 | Урок «Метание на точность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ |
| 4.13. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения | 2 | 0 | 2 | Урок «Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 4.14. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега | 4 | 1 | 3 | Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226527/ |
| 4.15. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 2 | 0 | 2 | Урок «Тренируем равновесие» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |
| 4.16. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 4 | 0 | 4 | Урок «Скорость, ловкость и сноровка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/ |
| 4.17. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры | 18 | 0 | 20 | Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ Итоговый урок «Игры для ловких и сообразительных» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/279092/ |
| Итого по разделу | | 68 | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 5.1. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 13 | 12 | 12 | Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ |
| Итого по разделу | | 24 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 20 | 82 | |

3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1. | Физическая культура у древних народов | 3 | 1 | 2 | Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1. | Виды физических упражнений | 2 | 0 | 2 | Урок «Укрепляем мышцы ног и рук физическими упражнениями»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/ |
| 2.2. | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 2.3. | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 1 | 0 | 1 | Урок «физическая нагрузка и физическое развитие»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 3.1. | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | Урок «Закаливание: обливание, душ » (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/ |
| 3.2. | Дыхательная гимнастика | 0.5 | 0 | 0.5 | Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/ |
| 3.3. | Зрительная гимнастика | 0.5 | 0 | 0.5 | Урок «Гимнастика для глаз» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 4.1. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i> | 2 | 0 | 2 | Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ |
| 4.2. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по гимнастической стенке</i> | 2 | 1 | 2 | Урок «Лазанье» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/ |
| 4.3. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i> | 2 | 0 | 2 | Урок «Тренируем равновесие» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |
| 4.4. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i> | 2 | 0 | 2 | Урок «Лазанье» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/ |
| 4.5. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i> | 3 | 1 | 2 | Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ |
| 4.6. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i> | 3 | 0 | 3 | Урок «Ритмическая гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/ |

| | | | | | |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.7. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения | 3 | 0 | 3 | Урок «Развиваем гибкость и грацию» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега | 3 | 1 | 2 | Урок «Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча | 3 | 1 | 2 | Урок «Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ |
| 4.10. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 3 | 1 | 3 | Урок «Совершенствование техники бега. Короткие дистанции.Бег на скорость и на выносливость» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ Урок «Челночный бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ |
| 4.11. | Модуль «Кроссовая подготовка ». Бег на длинные дистанции | | 1 | 5 | Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ Урок «Передвижения лыжника» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ |
| 4.12. | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка | 26 | 0 | 2 | Урок «Знание о физической культуре. Плавание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/ |
| 4.13. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр | 8 | 0 | 7 | Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/ Урок «Знания о физической культуре. Футбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/ |
| 4.14. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры | 18 | 0 | 20 | Урок «Способы физкультурной деятельности. Баскетбол»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/ Урок «Способы физкультурной деятельности. Футбол»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/ Урок «Волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ |
| Итого по разделу | | 69 | | | |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 10 | 10 | 14 | Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ |
| Итого по разделу | | 24 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 19 | 83 | |

4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1. | Из истории развития физической культуры в России | 1 | 0 | 1 | Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ |
| 1.2. | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | 0 | 1 | Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1. | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | 0 | 1 | Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/ |
| 2.2. | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | 0 | 0 | Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 2.3. | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | 0 | 1 | Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/ Урок «Осанка как показатель физического развития человека» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/ |
| 2.4. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 | 0 | 1 | Урок «Правила предупреждения травматизма»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 1 | Урок «Осанка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/ |
| 3.2. | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | Урок «Закаливание: обливание, душ» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 4.1. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 2 | 0 | 2 | Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ |
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация | 6 | 1 | 5 | Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ Урок «Гимнастика с основами акробатики» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ |
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок | 3 | 1 | 2 | Урок «Опорный прыжок» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине | 2 | 0 | 2 | Урок «Висы и упоры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения | 2 | 0 | 2 | Урок «Развиваем гибкость и грацию» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ |
| 4.6. | Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 | Урок «виды легкоатлетических упражнений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ Урок «Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/ |
| 4.7. | Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 3 | 1 | 2 | Урок «прыжок в высоту с прямого разбега» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения | 4 | 1 | 3 | Урок «Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и на выносливость» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ Урок «Легкая атлетика. Бег» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/ |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность | 3 | 1 | 2 | Урок «Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/ |

| | | | | | |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.10. | Модуль «Кроссовая подготовка ». Бег на длинные дистанции | 9 | 0 | 1 | Урок «Лыжи. Намного истории» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ Урок «Знания о физической культуре. Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/ |
| 4.11. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | 0 | 1 | Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ |
| 4.12. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки | 3 | 0 | 3 | Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ |
| 4.13. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол | 6 | 0 | 6 | Урок «Волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/ |
| 4.14. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол | 6 | 0 | 6 | Урок «Знания о физической культуре. Баскетбол»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/ |
| 4.15. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол | 4 | 0 | 4 | Урок «Знания о физической культуре. Футбол» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/ |
| Итого по разделу | | 55 | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 5 | 1 | 4 | Урок «Готов к труду и обороне- Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 7 | 60 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Виды, формы контроля |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | |
| 1. | Понятие «физическая культура». | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 2. | Как и когда возникли физическая культура и спорт. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 3. | «Запрещенное движение», «Слушай внимательно», «Колпак мой треугольный». | 1 | 0 | 0 | Практическая |
| 4. | Режим дня школьника. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 5. | Режим дня школьника, правила его составления и соблюдения. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 6. | «Третий лишний» «Запрещенное движение», «Слушай внимательно». | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; практическая |
| 7. | Личная гигиена и гигиенические процедуры. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; |
| 8. | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 9. | «Слушай внимательно», «Колпак мой треугольный». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 10. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 11. | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 12. | «Невод», «Третий лишний», «Стой!» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 13. | Исходные положения в физических упражнениях: стойки. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 14. | Исходные положения в физических упражнениях: упоры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 15. | «Невод», «Третий лишний», «Стой!». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 16. | Исходные положения в физических упражнениях: седы, положения лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 17. | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 18. | «Слушай внимательно», «Колпак мой треугольный». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 19. | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 20. | Строевые упражнения: повороты направо и налево. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 21. | «Третий лишний» «Запрещенное движение», «Слушай внимательно». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 22. | Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 23. | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 24. | «Невод», «Третий лишний», «Стой!». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 25. | Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 26. | Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 27. | Ознакомление учащихся с правилами поведения в бассейне. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 28. | Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 29. | Гимнастические упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону). | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 30. | Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Не попадись». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 31. | Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 32. | Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 33. | Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Салки» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 34. | Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 35. | Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 36. | Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Великаны и гномы» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 37. | Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 38. | Акробатические комбинации. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 39. | Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Догони свою пару» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 40. | Правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на воздухе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 41. | Кросс по пересечённой местности 1 круг (250м). Бег с ускорением. Упражнения на развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 42. | Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Мяч над головой» ¹⁴ | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 43. | Кроссовая подготовка 2 круга по 250 метров. Бег с ускорением. Упражнения на развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 44. | Кроссовая подготовка 3 круга по 250 метров. Бег с ускорением. Упражнения на развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 45. | Обучение скольжению на груди с различными положениями рук | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 46. | Кроссовая подготовка 4 круга по 250м. Бег с ускорением. Упражнения на развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 47. | Кроссовая подготовка. Зачёт 1 км. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 48. | Обучение движению ногами кр/ гр у бортика и в безопорном положении. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 49. | Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 50. | Равномерное передвижение в ходьбе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 51. | Обучение лежанию на спине. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 52. | Равномерный бег. Бег с ускорением. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 53. | Бег с изменением скорости и направления по сигналу | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 54. | Зачет по скольжению на груди. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 55. | Челночный бег. Бег в равномерном темпе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 56. | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 57. | Совершенствование движения ногами кролем на груди | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 58. | Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 59. | Техника прыжка в длину с места. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 60. | Обучение скольжению на спине. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 61. | Фазы приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки). | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 62. | Прыжок в длину и высоту: фазы отталкивания. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 63. | Зачет движения ногами кр/ гр в безопорном положении. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 64. | Прыжок в длину и высоту фазы разбега. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 65. | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 66. | Обучение движению руками кролем на груди. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 67. | Правила безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 68. | Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 69. | Зачет: скольжение на спине. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 70. | Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 71. | Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 72. | Согласование движений руками и ногами кролем на груди. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 73. | Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 74. | Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 75. | Обучение движений руками при плавании на спине. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 76. | Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 77. | Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 78. | Согласование движений руками и ногами кролем на груди. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 79. | Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 80. | Удары в по мячу правой и левой ногой. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 81. | Согласование движений руками и ногами кролем на спине. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 82. | Ведение и удар по воротам | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 83. | Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 84. | Зачет движение ногами кролем на спине в скольжении. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 85. | Кроссовый бег по пересеченной местности до 1000м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 86. | Развитие силовых способностей. Круговая тренировка | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 87. | Совершенствование движений рук при плавании кролем на спине. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 88. | Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 89. | Метание теннисного мяча в цель, метание мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 90. | Зачет согласование движений рук и ног кролем на груди при задержании дыхания. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 91. | Подтягивания на высокой и низкой перекладине. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|---|----|----------------------|
| 92. | Прыжок в длину с места. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 93. | Совершенствование кролем на груди и на спине в полной координации. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 94. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 95. | Смешанное передвижение 1000 метров. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 96. | Совершенствование кролем на груди и на спине в полной координации | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 97. | Челночный бег 3*10 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 98. | Поднимания туловища из положения лёжа на спине. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 99. | Зачет, подведение итогов. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 9 | 84 | |

2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Виды, формы контроля |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | |
| 1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; |
| 2. | Зарождение Олимпийских игр. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; |
| 3. | «Запрещенное движение», «Слушай внимательно», «Колпак мой треугольный». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 4. | Физическое развитие. Физические качества. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 5. | Сила как физическое качество. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 6. | «Третий лишний» «Запрещенное движение», «Слушай внимательно». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 7. | Быстрота как физическое качество. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 8. | Выносливость, гибкость как физические качества. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 9. | «Слушай внимательно», «Колпак мой треугольный». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 10. | Развитие координации движений. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 11. | Дневник наблюдений по физической культуре. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; тестирование; |
| 12. | «Невод», «Третий лишний», «Стой!» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 13. | Закаливание организма. Утренняя гимнастика. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 14. | Составление комплексов индивидуальных упражнений утренней зарядки. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 15. | «Невод», «Третий лишний», «Стой!» | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; |
| 16. | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 17. | Строевые упражнения и команды. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 18. | «Слушай внимательно», «Колпак мой треугольный». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 19. | Построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 20. | Повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 21. | «Третий лишний» «Запрещенное движение», «Слушай внимательно». | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 22. | Строевые упражнения и команды-зачет. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 23. | Гимнастическая разминка. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 24. | «Невод», «Третий лишний», «Стой!». игры | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 25. | Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 26. | Упражнения с гимнастической скакалкой. Вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой с правого и левого бока, перед собой. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 27. | Ознакомление учащихся с правилами поведения в бассейне. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 28. | Прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; |
| 29. | Упражнения со скакалкой - зачет. Игровые задания со скакалкой. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------------------------|
| 30. | Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Передал – садись» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 31. | Подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 32. | Освоение навыков отбивов мяча. | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| 33. | Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Салки с выручалками» | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 34. | Упражнения с гимнастическим мячом - зачет. Игровые задания с мячом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 35. | Хороводный шаг. | 1 | 0 | 1 | Практическая |
| 36. | Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Охотники и утки» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 37. | Танец галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием). | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 38. | Галоп в парах в полной координации. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 39. | Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Метко в цель» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 40. | Правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на воздухе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 41. | Кросс по пересечённой местности 1 круг (250м). Бег с ускорением. Упражнения на развитие выносливости. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 42. | Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; |
| 43. | Кроссовая подготовка 2 круга по 250 метров. Бег с ускорением. Упражнения на развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 44. | Кроссовая подготовка 3 круга по 250 метров. Бег с ускорением. Упражнения на развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 45. | Выдохи в воду стоя с поворотом головы (вправо, влево) на вдох в согласовании с движением двумя руками. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 46. | Кроссовая подготовка. Зачёт 1 км. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 47. | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 48. | Скольжение на спине с разным положением рук. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 49. | Броски мяча в неподвижную мишень. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 50. | Броски мяча в неподвижную цель стоя лицом и боком к мишени. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 51. | Выдохи в воду стоя с поворотом головы (вправо, влево) на вдох в согласовании с движением двумя руками. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 52. | Броски мяча в неподвижную цель из положения лёжа на спине (снизу), на животе. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 53. | Броски мяча в неподвижную цель - зачет. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 54. | Скольжение на спине с разным положением рук.10 | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 55. | Сложно координированные прыжковые упражнения толчком одной ногой и двумя ногами с места. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 56. | Сложно координированные прыжковые упражнения в движении в разных направлениях. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 57. | Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и на бок. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 58. | Прыжок в высоту с небольшого разбега. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 59. | Техника приземления при спрыгивании. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 60. | Скольжение на спине с работой ног и различным положением рук (вверху, у бедер, одна вверху, другая у бедра) | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 61. | Техника напрыгивания. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 62. | Прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 63. | Плавание с доской на ногах кролем на спине | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 64. | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 65. | Подвижные игры. Стойки и перемещения баскетболиста. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 66. | Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и на бок | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 67. | Подвижные игры. Баскетбол: ловля и передача мяча работа в парах. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 68. | Подвижные игры. Броски мяча от груди. Игра мини-баскетбол. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 69. | Плавание с доской на ногах кролем на груди. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 70. | Подвижные игры. Броски мяча от груди, от плеча. Игра мини-баскетбол. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 71. | Подвижные игры. Игра по правилам в баскетбол. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 72. | Согласование движения одной рукой кролем на груди с дыханием в положении стоя в наклоне вперед. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 73. | Подвижные игры. Правила игры в футбол. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 74. | Подвижные игры. Футбол: ведение мяча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 75. | Плавание с доской на ногах кролем на груди с различным положением рук | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 76. | Подвижные игры. Футбол: остановка мяча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 77. | Подвижные игры. Футбол: удары по неподвижному мячу. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 78. | Согласование рук и ног кролем на груди на задержке дыхания | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 79. | Подвижные игры. Игра в мини - футбол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 80. | Правила соревнований по комплексу ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 81. | Плавание с доской на ногах кролем на спине | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 82. | Кроссовый бег по пересеченной местности до 1000м. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 83. | Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа | 1 | 1 | 0 | Зачет; |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----|----|----|----------------------|
| 84. | Движения ногами кролем на спине у бортика 20 | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 85. | Подтягивания на высокой и низкой перекладине | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 86. | Прыжок в длину с места. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 87. | Движения ногами кролем на груди у бортика | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 88. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 89. | Смешанное передвижение 1000 метров. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 90. | Плавание кролем на спине при помощи ног и отдельных гребков руками | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 91. | Челночный бег 3*10 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 92. | Поднимания туловища из положения лёжа на спине. б | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 93. | Проплывание отрезков кролем на спине в полной координации | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 94. | Бег на короткие дистанции 30м. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 95. | Развитие скоростно - силовых способностей. Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 96. | Плавание кролем на груди при помощи ног и отдельных гребков руками | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 97. | Бег на короткие дистанции 60м | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 98. | Эстафеты со скакалкой. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 99. | Проплывание 12,5 м кролем на спине в полной координации. Зачёт. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 100. | Круговая тренировка | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 101. | Упражнения для развития выносливость. Подвижная игра. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 102. | Свободное плавание. Подведение итогов | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 20 | 82 | |

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Виды, формы контроля |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|--------------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | |
| 1. | Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. | 2 | 1 | 1 | Устный опрос; зачет; |
| 2. | История возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 3. | «Запрещенное движение», «Слушай внимательно», «Колпак мой треугольный». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 4. | Виды физических упражнений. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 5. | Отличительные признаки и предназначение физических упражнений. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 6. | «Третий лишний» «Запрещенное движение», «Слушай внимательно». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 7. | Измерение пульса на уроках физической культуры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 8. | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 9. | «Слушай внимательно», «Колпак мой треугольный». | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; |
| 10. | Закаливание организма. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 11. | Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 12. | «Невод», «Третий лишний», «Стой!» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 13. | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; зачет; |
| 14. | Строевые команды и упражнения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 15. | «Невод», «Третий лишний», «Стой!». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--------------------------------|
| 16. | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 17. | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 18. | «Слушай внимательно», «Колпак мой треугольный». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 19. | Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 20. | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; зачет; |
| 21. | «Третий лишний» «Запрещенное движение», «Слушай внимательно». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 22. | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 23. | Лазанье и спуск по гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 24. | «Невод», «Третий лишний», «Стой!». 8ч | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 25. | Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 26. | Вращение сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 27. | Ознакомление учащихся с правилами поведения в бассейне. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 28. | Прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 29. | Стилизованные упражнения ритмической гимнастики. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; |
| 30. | Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Встречная эстафета с палочкой» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 31. | Упражнения ритмической гимнастики. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 32. | Комбинация ритмической гимнастики из освоенных упражнений. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; зачет; |

| | | | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--------------------------------|
| 33. | Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Воробьи и вороны» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 34. | Танец галоп. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 35. | Танец полька. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 36. | Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Совушка». | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; зачет; |
| 37. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техники прыжка в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 38. | Подводящие упражнения к прыжку в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 39. | Выдохи в воду стоя с поворотом головы (вправо, влево) на вдох в согласовании с движением двумя | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 40. | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 41. | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; зачет; |
| 42. | Скольжение на спине с разным положением рук | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 43. | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 44. | Броски набивного мяча из-за головы из положения стоя на месте. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 45. | Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и на бок | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; зачет; |
| 46. | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 47. | Ускорение с высокого старта. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; зачет; |

| | | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--------------------------------|
| 48. | Движения ногами кролем на спине у бортика | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 49. | Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; практическая |
| 50. | Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Кросс по пересечённой местности 1 круг (250м). | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; Устный |
| 51. | Скольжение на спине с работой ног и различным положением рук (вверху, у бедер, одна вверху, другая у бедра) | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 52. | Кроссовая подготовка 2 круга по 250 метров. Бег с ускорением. Упражнения на развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 53. | Кроссовая подготовка 3 круга по 250 метров. Бег с ускорением. Упражнения на развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 54. | Плавание с доской на ногах кролем на спине | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 55. | Кроссовая подготовка 4 круга по 250м. Бег с ускорением. Упражнения на развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 56. | Кроссовая подготовка. Зачёт 1 км. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 57. | Плавание кролем на спине при помощи ног и отдельных гребков руками | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 58. | Кроссовая подготовка. Равномерный бег 3 мин. Упражнения на развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 59. | Кроссовая подготовка. Равномерный бег 1500м. (мальчики). Равномерный бег 1000м (девочки). | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 60. | Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 61. | Подвижные игры с элементами спортивных игр "Пионербол | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 62. | Подвижные игры с элементами спортивных игр "Пионербол". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 63. | Проплывание отрезков кролем на спине в полной координации. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 64. | Подвижные игры с элементами спортивных игр "Пионербол". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 65. | Спортивные игры. Основная стойка баскетболиста. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 66. | Проплывание 12,5м кролем на спине в полной координации. Зачет. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 67. | Баскетбол: Перемещения баскетболиста. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 68. | Баскетбол: ведение мяча, ведение мяча с изменением направления | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 69. | Плавание с доской на ногах кролем на груди | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 70. | Баскетбол: ловля и передача | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 71. | Баскетбол: ведение мяча, ведение мяча с изменением направления. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 72. | Скольжение на груди с работой ног с различным положением рук | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 73. | Игра в мини-баскетбол. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 74. | Волейбол: прямая нижняя подача через волейбольную сетку. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 75. | Движение руками кролем на груди в воде | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 76. | Волейбол: приём и передача | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 77. | Волейбольного мяча двумя руками снизу. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 78. | Согласование движения одной рукой кролем на груди с дыханием в положении стоя в наклоне вперед | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 79. | Волейбол: подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 80. | Волейбол: Лёгкие удары по волейбольному мячу снизу-вверх двумя руками и на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 81. | Скольжение на груди с работой рук на задержке дыхания | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 82. | Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 83. | Футбол: удар по неподвижному | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 84. | Плавание с доской на ногах кролем на груди с различным положением рук | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 85. | Футбол: остановка мяча. Двусторонняя игра. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 86. | Футбол: двусторонняя игра. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 87. | Плавание кролем на груди при помощи ног и отдельных гребков руками | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 88. | Правила соревнований по комплексу ГТО | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 89. | Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 90. | Проплывание отрезков кролем на спине в полной координации | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 91. | Подтягивания на высокой и низкой перекладине. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 92. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 93. | Проплывание 12,5м кролем на спине в полной координации. Зачет. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----|----|----|----------------------|
| 94. | Бег на короткие дистанции 30м. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 95. | Челночный бег 3*10 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 96. | Развлечения на воде | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 97. | Кросс 1000 м. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 98. | Метание мяча на дальность с места-зачет. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 99. | Игры со скольжением и лежанием на воде | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 100. | Прыжок в длину с места. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 101. | Поднимания туловища из положения лёжа на спине. Подведение итогов | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 102. | Свободное плавание. Поведение итогов | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 19 | 83 | |

4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Виды, формы контроля |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | |
| 1. | Из истории развития физической культуры в России | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; |
| 2. | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; |
| 3. | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 4. | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 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 | Устный опрос; |

| | | | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 7. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 8. | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 9. | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые команды и упражнения | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 10. | Строевые команды и упражнения | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 11. | Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 12. | Акробатическая комбинация. Гимнастический мост | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 13. | Акробатическая комбинация. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 14. | Акробатическая комбинация. кувырок вперед | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 15. | Акробатическая комбинация. Кувырок назад | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 16. | Акробатическая комбинация- зачет | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; |
| 17. | Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 18. | Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 19. | Прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 20. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 21. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём переворотом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 22. | Танец «Летка-енка». Выполнение движения танца, стоя на месте: | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 23. | Танец «Летка-енка» в полной координации. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 24. | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; |
| 25. | Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 26. | Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 27. | Выполнение прыжка в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 28. | Беговые упражнения. Низкий старт. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 29. | Финиширование в беге на дистанции 30 м; | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 30. | Бег по дистанции 30 м с низкого старта. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 31. | Техника метания малого мяча на дальность с места. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 32. | Подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 33. | Выполнение положения натянутого лука; имитация финального усилия; сохранение равновесия после броска. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 34. | Метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 35. | Кросс по пересечённой местности 1 круг (250м). Бег с ускорением. Упражнения на развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; |
| 36. | Кроссовая подготовка 2 круга по 250 метров. Бег с ускорением. Упражнения на развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 37. | Кроссовая подготовка 3 круга по 250 метров. Бег с ускорением. Упражнения на развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------|
| 38. | Кроссовая подготовка 4 круга по 250м. Бег с ускорением. Упражнения на развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 39. | Кроссовая подготовка. Зачёт 1 км. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 40. | Кроссовая подготовка. Равномерный бег 3 мин. Упражнения на развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 41. | Кроссовая подготовка. Равномерный бег 3 мин. Упражнения на развитие выносливости. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; |
| 42. | Кроссовая подготовка. Равномерный бег 1500м. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 43. | Кроссовая подготовка. Равномерный бег 1500м. (мальчики). Равномерный бег 1000м (девочки). | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; практическая работа; |
| 44. | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 45. | Игры с ведением мяча | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 46. | Подвижные игры: "Пионербол". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 47. | Подвижные игры: "Пионербол". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 48. | Спортивные игры. Волейбол: техника нижней боковой подачи. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 49. | Спортивные игры. Волейбол: нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 50. | Спортивные игры. Волейбол: нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 51. | Спортивные игры. Волейбол: передача и приём мяча двумя руками сверху в парах. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------|
| 52. | Спортивные игры. Волейбол: приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 53. | Спортивные игры. Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 54. | Спортивные игры. Баскетбол: стойка баскетболиста с мячом в руках. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 55. | Спортивные игры. Баскетбол: бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации). | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 56. | Спортивные игры. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 57. | Спортивные игры. Баскетбол: выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 58. | Игра в мини-баскетбол. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 59. | Игра в мини-баскетбол. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 60. | Спортивные игры. Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 61. | Спортивные игры. Футбол: удар по мячу с двух шагов, после его остановки. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 62. | Спортивные игры. Футбол: удар по мячу с двух шагов, после его остановки. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 63. | Спортивные игры. Футбол: технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 64. | Правила соревнований по комплексу ГТО. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |

| | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--------|
| 65. | Метание мяча на дальность с места. Подтягивания на высокой и низкой перекладине. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 66. | Прыжок в длину с места. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 67. | Кросс до 1000 м. Бег на короткие дистанции 30м. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| 68. | Челночный бег 3*10 м. Поднимания туловища из положения лёжа на спине. | 1 | 1 | 0 | Зачет; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

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» ;

3 КЛАСС

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

4 КЛАСС

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В.И. Лях. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2019 - 175 с.

2 КЛАСС

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В.И. Лях. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2019 - 175 с

3 КЛАСС

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В.И. Лях. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2019 - 175 с

4 КЛАСС

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В.И. Лях. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2019 - 175 с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

2 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

3 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

4 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютер, проектор

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

стенка гимнастическая, конь гимнастический, перекладина гимнастическая, канат для лазанья с механизмом крепления, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, гимнастические маты, мяч набивной (1 кг, 2 кг), мяч малый (теннисный), скакалка гимнастическая, стойка и планка для прыжков высоту, секундомер, щиты баскетбольные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи футбольные.

