

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

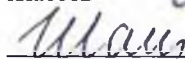
Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Администрация городского округа город Уфа Республики Башкортостан

МБОУ Школа № 79 г.Уфы

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО начальных классов

 Шайхулова Н.Ю.

Протокол №1

от "31" 08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Охотникова Т.В.


Протокол №1

от "31" 08. 2022

г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Рамзалова З.Ф.

Приказ №245

от "31" 08.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 3924453)

Учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 1–4 классов образовательных организаций)

Уфа 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 прикладноориентированной направленности.

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

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

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

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

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

Раздел 1. Способы самостоятельной деятельности					
1.1.	Режим дня школьника	0.25	0	0	Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
Итого по разделу		0.25			
1.2.					
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 2. Знания о физической культуре					
2.1.	Что понимается под физической культурой	0.25	0	0	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Итого по разделу		0.25			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.25	0	0.25	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
3.2.	Осанка человека	0.25	0	0.25	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	0.5	0	0.5	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ РЭШ
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223825/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/ Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	5	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/main/189587/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/main/189547/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	4	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/main/223804/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	0	Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	0	1	«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	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/ Урок № 47. Подвижные игры на развитие координации https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ Урок № 48. Подвижные игры на развитие двигательной активности https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846
Итого по разделу		60			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	4.5	0	1	Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)
Итого по разделу		4.5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	6.25	

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	0.5	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0.5	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

2.1.	Физическое развитие	0.25	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
2.2.	Физические качества	0.25	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
2.3.	Сила как физическое качество	0.25	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.25	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.25	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.25	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
2.7.	Развитие координации движений	0.25	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.25	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
Итого по разделу		1.5			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	0.5	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	1	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	5	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3	0	0.5	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	0	0	0	
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	0	0	0	

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	0.5	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	5	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	1	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	0.5	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3	1	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	3	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	3	1	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	20	0	0	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
Итого по разделу		57.5			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	3	2	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39235/?interface=electronic
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	7.5	

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	1	0	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fiizicheskoj-kulture-na-temu-fizicheskaya-kultura-drevnih-lyudej-klasse-2350303.html
Итого по разделу		1			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	0.5	0	0	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/page=1?class=3&count=100
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/1569983225/33
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0.5	0	0	https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/train/192812/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/control/1/192820/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/192860/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/dlya-kompleksov-detskii-sad-nachalnaya-shkola/2016/12/01/dyhatelnye-uprazhneniya
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0	https://easyen.ru/load/metodika/kompleksy/gimnastika_dlja_glaz/457-1-0-42663
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	3	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	3	0	0	https://infourok.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3	0	0	https://www.youtube.com/watch?v=TIHxIEhHco
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	3	1	0	https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3	0	0	https://www.youtube.com/watch?v=NN1D7AwC380
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	3	0	0	https://infourok.ru/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3	0	0	https://infourok.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3	0	0	https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5	0	0	https://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	5	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/

4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	10	1	0	https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q
Итого по разделу		60			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	4	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	2	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
3.2.	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	4	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	2	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	2	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	10	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0	0	0	
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	3	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	3	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
Итого по разделу		44			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	15	2	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	8	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	0		Практическая работа;
2.	История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики.Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. П/и «Два мороза»	1			Практическая работа;
3.	Строевые упражнения.Характеристика основных понятий:ходьба и спортивная ходьба;беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки)	1			Практическая работа;
4.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м с высокого старта. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1			Практическая работа;
5.	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств	1			Практическая работа;
6.	ОРУ.СБУ. Кросс 300м. П/и «Горелки».	1			Практическая работа;
7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. П/и"Лисы и куры"	1			Практическая работа;
8.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.Прыжок в длину с места. П/и «Зайцы в огороде».	1			Практическая работа;
9.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Метание малого мяча . П/и «Кто дальше бросит». П/и «Зайцы в огороде».	1			Практическая работа;
10.	Метание малого мяча .П/и «Попади в мяч». Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			Практическая работа;
11.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижные игры на основе баскетбола Броски и ловля мяча. ОРУ.	1			Практическая работа;
12.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. П/и «Выстрел в небо»	1			Практическая работа;
13.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. П/и «Охотники и утки»	1			Практическая работа;

14.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. П/и «Мяч в обруч».	1			Практическая работа;
15.	Ловля и передача мяча в парах на месте.	1			Практическая работа;
16.	Ведение мяча на месте и шагом.Эстафеты	1			Практическая работа;
17.	Ведение мяча на месте, движении.Передача и ловля мяча в парах в движении.	1			Практическая работа;
18.	Эстафеты с мячами. П/игра " Волк во рву". Развитие координационных способностей	1			Практическая работа;
19.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики правила поведения в спортзале.Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	1			Практическая работа;
20.	Строевые упражнения. Повороты направо, налево.Лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке.	1			Практическая работа;
21.	Размыкание на вытянутые руки в сторону. Лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке. Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке.Перешагивание через мячи.	1			Практическая работа;
22.	Построение в колонну по одному.Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание через горку матов.	1			Практическая работа;
23.	Лазанье по гимнастической стенке.Подтягивание, лежа на животе на г/скамейке.	1			Практическая работа;
24.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка»	1			Практическая работа;
25.	Группировка. Перекаты в группировки.	1			Практическая работа;
26.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты»	1			Практическая работа;
27.	Перекаты в группировке вперед и назад, кувырок в сторону.	1			Практическая работа;
28.	Перекаты в группировке вперед и назад, кувырок в сторону.	1			Практическая работа;
29.	Перекаты в группировке вперед и назад.Подъем туловища за 30 сек. Кувырок вперед.	1			Практическая работа;
30.	Строевые упражнения ОРУ на 16 счет. Вис на гимнастической стенке..	1			Практическая работа;
31.	Строевые упражнения ОРУ на 16 счет.. Прыжки со скакалкой	1			Практическая работа;
32.	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.Упражнения для развития равновесия	1			Практическая работа;
33.	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.Подтягивание из вися лежа.	1			Практическая работа;

34.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагиванием через набивные мячи. Наклон вперед из положения стоя. Полоса препятствий.	1			Практическая работа;
35.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Повороты на месте.	1			Практическая работа;
36.	Повороты на месте. Ступающий шаг без палок. Передвижение по учебному кругу.	1			Практическая работа;
37.	Ступающий шаг без палок. Передвижение по учебному кругу.	1			Практическая работа;
38.	Скользкий шаг без палок. Повороты на месте. Повороты переступанием.	1			Практическая работа;
39.	Скользкий шаг без палок. Повороты переступанием, торможение на лыжах.	1			Практическая работа;
40.	Скользкий шаг без палок. Повороты переступание	1			Практическая работа;
41.	Ходьба на лыжах разными способами. Преодоление полосы препятствий.	1			Практическая работа;
42.	Подъемы и спуски на лыжах. Спуски с небольшого склона. Подъем "лесенкой"	1			Практическая работа;
43.	Скользкий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъем в гору «лесенкой»	1			Практическая работа;
44.	Подвижные игры «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится».	1			Практическая работа;
45.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижные игры. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1			Практическая работа;
46.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1			Практическая работа;
47.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1			Практическая работа;
48.	Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1			Практическая работа;
49.	Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1			Практическая работа;
50.	Подвижные игры. Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1			Практическая работа;
51.	Подвижные игры. Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1			Практическая работа;
52.	Подвижные игры. Волк во рву», «Посадка картошки».	1			Практическая работа;
53.	Подвижные игры. Волк во рву», «Посадка картошки».	1			Практическая работа;
54.	Подвижные игры «Белые медведи» «Космонавты».	1			Практическая работа;

55.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы.Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1			Практическая работа;
56.	ОРУ.Сочетание различных видов ходьбы с чередованием бега.Прыжок в длину с места.	1	1		Практическая работа; тест;
57.	Прыжок в высоту с прямого разбега, с 3-5шагов. Бег в чередование с ходьбой.Бег с изменением направления	1			Практическая работа;
58.	Прыжок в длину с места.Упражнения для развития скоростных-силовых качеств. Эстафеты.	1	1		Практическая работа; тест;
59.	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	1		Практическая работа; тест;
60.	Техника высокого старта. Низкий старт. Понятие стартового ускорения.Упражнения для развития скоростных способностей. Бег 30 м.	1	1		Практическая работа;
61.	Прыжок в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести.	1			Практическая работа; тест;
62.	Прыжок в длину с разбега	1			Практическая работа;
63.	Метание малого мяча в цель	1			Практическая работа;
64.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей	1			Практическая работа;
65.	Метание малого мяча на дальность.	1	1		Практическая работа; тест;
66.	Подведение итогов года. Эстафеты с бегом прыжками и метанием.	1			Практическая работа;
67.					
68.					
69.					
70.					
71.					
72.					
73.					
74.					
75.					
76.					
77.					
78.					

79.				
80.				
81.				
82.				
83.				
84.				
85.				
86.				
87.				
88.				
89.				
90.				
91.				
92.				
93.				
94.				
95.				
96.				
97.				
98.				
99.				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5	0

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Требования к спортивной одежде и обуви. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0		Практическая работа;
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1	0	1	Практическая работа; тест;
3.	Физическое развитие. Физические качества. Гладкий бег. Низкий старт. Челночный бег, бег 30 м. кросс, прыжок с места	1	0	1	Практическая работа; тест;
4.	Развитие координации движений. Челночный бег с кубиками, прыжок в длину. Эстафетный бег.	1	0	0	Практическая работа;
5.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			Практическая работа;
6.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			Практическая работа;

7.	Сложно координированные прыжковые упражнения . Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Броски мяча в неподвижную мишень. Метание малого мяча. Кроссовая подготовка.	1			Практическая работа;
9.	Сложно координированные беговые упражнения. Кросс 300м на результат	1	0	1	Практическая работа; тест;
10.	Выносливость как физическое качество. Бег 1000м без учета времени	1			Практическая работа;
11.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча на месте.	1			Практическая работа;
12.	Ловля и передача мяча на месте.	1			Практическая работа;
13.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1			Практическая работа;
14.	Ведение мяча на месте левой рукой	1			Практическая работа;
15.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1			Практическая работа;
16.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1			Практическая работа;
17.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	1			Практическая работа;
18.	Ведение мяча на месте левой (правой) рукой в движении шагом.	1			Практическая работа;
19.	Ловля и передача мяча в парах	1			Практическая работа;
20.	Ловля и передача мяча в парах.	1			Практическая работа;
21.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики правила поведения в спортзале	1			Практическая работа;
22.	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке.	1			Практическая работа;
23.	Строевые упражнения и команды. Лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке.Прыжки через скакалку.	1			Практическая работа;
24.	Гимнастическая разминка. Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание через горку матов.	1			Практическая работа;
25.	Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание через горку матов	1			Практическая работа;
26.	Группировка. Перекаты в группировке.	1			Практическая работа;
27.	Построение в круг. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед из упора присев.	1			Практическая работа;
28.	Перекаты в группировке вперед и назад, кувырок в сторону.Кувырок вперед из упора присев.	1			Практическая работа;

29.	Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок в сторону. Кувырок вперед из упора присев.	1			Практическая работа;
30.	Строевые упражнения. Стойка на лопатках с поддержкой. Ходьба по гимнастической скамейке.	1			Практическая работа;
31.	Стойка на лопатках с поддержкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагиванием через набивные мячи.	1			Практическая работа;
32.	ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1			Практическая работа;
33.	Висы, упоры, перелазания, Преодоление препятствий. эстафеты.	1			Практическая работа;
34.	Игры и эстафеты с гимнастическими элементами. Висы и упоры	1			Практическая работа;
35.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Основная стойка лыжника. Техника скользящего шага без палок.	1			Практическая работа;
36.	Построение с лыжами. Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж. Техника скользящего шага без палок. Спуск в низкой стойке.	1			Практическая работа;
37.	Построение с лыжами. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом. Игра "Кто быстрее"	1			Практическая работа;
38.	Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Торможение падением на лыжах с палками. Игра "Маршевые салки"	1			Практическая работа;
39.	Попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой. Спуск в основной стойке. Игра "За мной".	1			Практическая работа;
40.	Попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой. Спуск в основной стойке. Игра "Кто быстрее?".	1			Практическая работа;
41.	Попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на месте и в движении. Игра "Накат"	1	1	0	Практическая работа; тест;
42.	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием при спуске. Подъем лесенкой и спуск в низкой и основной стойках. Игра "Кто быстрее"	1	0	0	Практическая работа;
43.	Спуск в основной стойке. Подъем лесенкой. Торможение "плугом". Поворот переступанием в движении. Игра "Вызов номеров"	1	0	1	Практическая работа; тест;
44.	Спуск в низкой стойке с палками, подъем ступающим шагом. Торможение "плугом".	1		0	Практическая работа; тест;
45.	Спуск в основной и низкой стойках. Торможение "плугом". Игра "Накат"	1		1	Практическая работа; тест;
46.	Бег на лыжах 1 км без учета времени. Игра "Ворота"	1	1		Практическая работа; тест;

47.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижные игры. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1			Практическая работа;
48.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки»	1			Практическая работа;
49.	Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1			Практическая работа;
50.	Подвижные игры «Пустое место», «Салки-ноги от земли».	1			Практическая работа;
51.	Подвижные игры «Вызов номеров», «У медведя на бору».	1			Практическая работа;
52.	Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1			Практическая работа;
53.	Подвижные игры «Прыжки по кочкам», «Белые медведи»	1			Практическая работа;
54.	Подвижные игры «Волк во рву», «Коршун».	1			Практическая работа;
55.	Подвижные игры «Мяч соседу», «Метко в цель»	1			Практическая работа;
56.	Подвижные игры «Перестрелка», «Гонка мячей».	1			Практическая работа;
57.	Подвижные игры «Кто быстрее?», «Ворона и воробьи».	1			Практическая работа;
58.	Подвижные игры «Бегуны и метатели», «Гонка мячей».	1			Практическая работа;
59.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с прямого разбега, с 3-5 шагов.	1			Практическая работа;
60.	Прыжки в высоту с прямого разбега, с 3-5 шагов	1			Практическая работа;
61.	Прыжок в высоту с прямого разбега, с 3-5 шагов	1	1		Практическая работа; тест;
62.	Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в цель. Подвижная игра "Гонка мячей"	1			Практическая работа;
63.	Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель. Подвижная игра "Удочка"	1	1		Практическая работа; тест;
64.	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Бег 30 м. с высокого старта.	1	1		Практическая работа; тест;
65.	Челночный бег 3х10 м. Спортивная игра футбол.	1	1		Практическая работа; тест;
66.	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.	1			Практическая работа;

67.	Кросс 300м Метание малого мяча на дальность.	1			Практическая работа;
68.	Бег в чередовании с ходьбой 400 метров без учета времени. Подвижные игры.	1			Практическая работа;
69.					
70.					
71.					
72.					
73.					
74.					
75.					
76.					
77.					
78.					
79.					
80.					
81.					
82.					
83.					
84.					
85.					
86.					
87.					
88.					
89.					
90.					
91.					
92.					
93.					
94.					
95.					
96.					
97.					
98.					
99.					
100.					
101.					
102.					

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	6
-------------------------------------	----	---	---

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Понятие о физической культуре. Повторение элементов строя.	1			Практическая работа;
2.	Техника высокого старта. Прыжок в длину с места. Игра «Пустое место».	1			Практическая работа;
3.	Прыжок в длину с места. Техника высокого старта. Бег 30м. на результат. Игра «Оттолкнись и приземлись»	1	1		Практическая работа; тест;
4.	Прыжок в длину с разбега. Прыжки через скакалку. Метание малого мяча. Игра "Салки"	1	0		Практическая работа;
5.	Челночный бег 3*10м. -на результат. Техника разбега в прыжках в длину. Метание малого мяча на дальность с места. Игра "Белые медведи"	1	1		Практическая работа; тест;
6.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность с места. Шестиминутный бег.	1	1		Практическая работа; тест;
7.	Метание мяча на дальность с места. Наклон вперед сидя на полу. Игра "Воробьи - вороны"	1	0	1	Практическая работа; тест;
8.	Бег 1000м. Подтягивание. Игра "Воробьи - вороны"	1		1	Практическая работа;
9.	Элементы строя. ОРУ типа зарядки. Метание мяча в цель. Игра "Салки"	1			Практическая работа;
10.	ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Значение утренней гимнастики. ОРУ с мячами. Метание мяча в цель. Передача баскетбольного мяча снизу двумя руками. Игра "Салки"	1			Практическая работа;
11.	ОРУ с мячами. Метание мяча в цель. Передача баскетбольного мяча от груди двумя руками и ведение мяча на месте. Игра "Белые медведи"	1			Практическая работа;
12.	Перестроение из одной шеренги в две, расчет на первый-второй. Метание мяча в цель -на результат. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении шагом. Игра "Белые медведи"	1			Практическая работа;
13.	Перестроение из одной шеренги в две. Техника передачи мяча снизу и от груди двумя руками в парах. Ведение мяча в движении шагом. Игра "Воробьи-вороны"	1		1	Практическая работа;
14.	Преодоление полосы препятствий .Ведение мяча в движении шагом. Игра "Воробьи и_вороны"	1			Практическая работа;
15.	Ведение мяча на месте и в движении. Подтягивание. Преодоление полосы препятствий. Эстафета с ведением баскетбольного мяча.	1			Практическая работа;

16.	Ведение мяча бегом в командной эстафете. Развитие силовых качеств.	1			Практическая работа;
17.	Пряжки через скакалку. Учет по подтягиванию. Техника ведения баскетбольного мяча в движении. Игра "Попади в мяч"	1	1		Практическая работа; тест;
18.	Бросок мяча с места. Передача баскетбольного мяча в парах. Эстафета с элементами баскетбола.	1			Практическая работа;
19.	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Влияние физических упражнений на осанку. Техника выполнения акробатических упражнений. Игра с использованием гимнастических обручей.	1			Практическая работа;
20.	Строевые упражнения. Совершенствование кувырка вперед. Разучивание упражнения в равновесии на скамейках.	1			Практическая работа;
21.	Строевые упражнения. Совершенствование стойки на лопатках, кувырка вперед. Серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля»	1			Практическая работа;
22.	Построение в две шеренги. Совершенствование кувырка вперед, стойки на лопатках прогнувшись. Игра-эстафета с использованием обручей.	1			Практическая работа;
23.	Строевые упражнения. Разучить комплекс упражнений с г/палкой. Стойка на лопатках прогнувшись. Выполнение упражнения «мост». Игра "Кот и мыши"	1			Практическая работа;
24.	Строевые упражнения. Закрепить комплекс упражнений с г/палкой. Стойка на лопатках прогнувшись. Выполнение упражнения «мост» Совершенствование упражнений в равновесии «ласточка»; Игра эстафета с преодолением препятствий.	1			Практическая работа;
25.	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1			Практическая работа;
26.	Строевые упражнения. Совершенствование упражнения в равновесии. Повторить упражнения в лазании и перелазании по наклонной скамейке, по гимнастической стенке. Игра "Мяч соседу."	1			Практическая работа;
27.	Строевые упражнения. Соединение акробатических элементов. Игра-эстафета с набивными мячами.	1			Практическая работа;
28.	Упражнения в равновесии в виде полосы препятствий. Учет шестиминутного бега.	1	1		Практическая работа; тест;
29.	Совершенствование выполнения гимнастических и акробатических упражнений	1			Практическая работа;
30.	Совершенствование соединения акробатических элементов. Игра с элементами акробатики	1			Практическая работа;
31.	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Выполнение акробатических соединений. Подтягивание на перекладине-учет	1	1		Практическая работа; тест;

32.	Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра "Хитрая лиса"	1			Практическая работа;
33.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж. Совершенствование ступающим и скользящим шагом.	1			Практическая работа;
34.	Строевые упражнения на лыжах. Совершенствование скользящего шага без палок. Техника ступающего шага. Развитие выносливости -прохождение дистанции 1000м.	1			Практическая работа;
35.	Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование спуска в низкой стойке. Подъем лесенкой.	1			Практическая работа;
36.	Строевые упражнения. Совершенствование навыков в подъемах и спусках. Торможение "плугом". Поворот переступанием в движении.	1			Практическая работа;
37.	Торможение "плугом" Поворот переступанием в конце склона. Подъем лесенкой. Прохождение дистанции до 1000м.	1			Практическая работа;
38.	Подъем "лесенкой" без палок и с палками. Спуск в основной стойке. Торможение плугом, поворот переступанием в конце склона. Прохождение дистанции до 1500м. Игра « Пройди в ворота».	1			Практическая работа;
39.	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500м. Подъем "полуелочкой" и "лесенкой." Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1			Практическая работа; тест;
40.	Обучение поворотам приставным шагом. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Игра "Кто быстрее?"	1			Практическая работа;
41.	Совершенствование техники скольжения. Техника подъема и спуска на склоне. Поворот переступание в конце склона. Игра "Вызов номеров"	1			Практическая работа;
42.	Техника выполнения подъема и спуска на склоне. Поворот переступание в конце склона. Игра "Вызов номеров"	1	0	1	Практическая работа; тест;
43.	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости	1			Практическая работа;
44.	Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500м. Игра "Быстрый лыжник"	1			Практическая работа;
45.	Контрольный забег на дистанцию 1000 м с отдельного старта. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	1		Практическая работа; тест;
46.	Техники безопасности на уроках по подвижным играм. Игры «Эстафеты» Преодоление препятствий. Обучение прыжка в высоту с разбега. Игра "День и ночь"	1			Практическая работа;

47.	Совершенствование двигательных умений в преодолении полосы препятствий и прыжках в высоту с разбега.Игра "Охотники и утки"	1			Практическая работа;
48.	Совершенствование двигательных умений в преодолении полосы препятствий и прыжках в высоту с разбега.Игра "Совушка"	1			Практическая работа;
49.	Оценка прыжка в высоту с разбега.Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1			Практическая работа;
50.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1			Практическая работа;
51.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1			Практическая работа;
52.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1			Практическая работа;
53.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1			Практическая работа;
54.	Техника ведения баскетбольного мяча	1			Практическая работа;
55.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1			Практическая работа;
56.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			Практическая работа;
57.	Ведение мяча на месте, движении. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах на месте.	1			Практическая работа;
58.	Ведение мяча на месте,в движении.Ловля и передача мяча в парах на месте.	1			Практическая работа;
59.	ПравилаТБна уроках по л/а. Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта.	1			Практическая работа;
60.	Беговые упражнения. Изучение техники эстафетного бега.	1			Практическая работа;
61.	Совершенствование техники эстафетного бега. Короткие дистанции. Бега на 30 метров и 60 метров с высокого старта.Обучение технике прыжка в длину с разбега. Игра «Оттолкнись и приземлись»	1			Практическая работа;
62.	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.Техника метания мяча.	1		1	Практическая работа; тест;
63.	Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег на 30 метров.Совершенствование техники метания мяча. Игра «Бег с мячом».	1			Практическая работа;
64.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.Совершенствование техники метания мяча. Игра «Зайцы в огороде».	1			Практическая работа;

65.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.УТестирование метания мяча на дальность. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1			Практическая работа;
66.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Тестирование по ГТО прыжка в длину с места и с разбега, челночный бег 3х10м.	1		1	Практическая работа; тест;
67.	Бег 1000 м. без учета времени. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1			Практическая работа;
68.	Спортивные и подвижные игры на свежем воздухе. Подведение итогов года.	1			Практическая работа;
69.					
70.					
71.					
72.					
73.					
74.					
75.					
76.					
77.					
78.					
79.					
80.					
81.					
82.					
83.					
84.					
85.					
86.					
87.					
88.					
89.					
90.					
91.					
92.					
93.					
94.					
95.					
96.					
97.					
98.					

99.				
100.				
101.				
102.				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	6

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Из истории развития физической культуры в России. Правила поведения на уроках физической культуры	1			Практическая работа;
2.	Из истории развития национальных видов спорта. Обучение технике бега на 30 метров с высокого старта. Игра «Смена сторон».	1			Практическая работа;
3.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Игра «Бег с мячом».	1			Практическая работа;
4.	Техника прыжка в длину с места. Игра «Бег с мячом».	1		1	Практическая работа; тест;
5.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой Совершенствование техники прыжков в длину с места. Игра «Оттолкнись и приземлись»	1			Практическая работа;
6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Игра «Оттолкнись и приземлись»	1			Практическая работа;
7.	Обучение технике метания мяча. Тестирование на гибкость Игра «Кто точнее?» Закаливание организма	1			Практическая работа;
8.	Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники подтягивания. Челночный бег 3x10.	1			Практическая работа;
9.	Совершенствование техники метания мяча. Обучение технике прыжков через скакалку. Подтягивание на результат. Игра «Кто точнее?»	1	1		Практическая работа; тест;
10.	Техники безопасности на уроках по подвижным играм. Техника метания мяча. Совершенствование техники прыжков через скакалку. Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Игра "Салки"	1			Практическая работа;
11.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе. Шестиминутный бег-тест. Игра «Третий лишний».	1			Практическая работа; тест;
12.	Совершенствование навыков ловли мяча двумя руками и передачи снизу и сверху двумя руками. Ведение мяча шагом. Игра-эстафета с эстафетной палочкой.	1			Практическая работа;

13.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Техника передачи мяча от груди двумя руками. Эстафета с ведением мяча.	1			Практическая работа;
14.	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Передача и ловля мяча в парах. Игра "Гонка мячей"	1			Практическая работа;
15.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте и в движении. Эстафета «Верёвочка под ногами»	1			Практическая работа;
16.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча .Ведение мяча быстрым шагом. Игра «Волки во рву».	1			Практическая работа;
17.	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Передача и ловля мяча в парах. Игра "Гонка мячей"	1			Практическая работа;
18.	Совершенствование техники ведения, передачи и ловля мяча в парах на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола	1			Практическая работа;
19.	Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки. Игра по выбору детей.	1			Практическая работа;
20.	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке. Подвижные игры «Вызов номеров»	1			Практическая работа;
21.	Строевые команды и упражнения. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Игра «Что изменилось?»	1			Практическая работа;
22.	Совершенствование кувырка вперед и назад. Обучение стойки на лопатках перекатом назад. Игра-эстафета с г/скакалкой.	1			Практическая работа;
23.	Совершенствование кувырка вперед и назад. Техника стойки на лопатках перекатом назад.	1			Практическая работа;
24.	Совершенствование кувырка вперед и назад. Техника стойки на лопатках перекатом назад. Повторить "мост" с помощью. Игра с элементом кувырка вперед.	1		1	Практическая работа; тест;
25.	Обучение технике лазания по гимнастической стенке. Игра «Точный поворот»	1			Практическая работа;
26.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1			Практическая работа;
27.	Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье. Упражнения в равновесии. Игра «Не ошибись!»	1			Практическая работа;
28.	Тестирование по ГТО подъема туловища из положения лежа за 30с .Танцевальные упражнения	1	1		Практическая работа; тест;
29.	Танцевальные упражнения. Тестирование по ГТО подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись	1	1		Практическая работа; тест;
30.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Посадка картофеля».	1			Практическая работа;
31.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Тестирование по ГТО наклона вперед из положения стоя	1	1		Практическая работа; тест;

32.	Повторение и закрепление приёмов выполнения сочетание комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.	1			Практическая работа;
33.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование техники подъемов и спусков на склоне в средней стойке с палками и без палок. Торможение "плугом". Эстафета с использованием спусков и подъемов.	1			Практическая работа;
34.	Техника выполнения подъемов и спусков на склоне в средней стойке-учет. Прохождение дистанции до 1500м.	1		1	Практическая работа; тест;
35.	Обучение техники попеременного двухшажного хода с палками. Совершенствование поворотов переступанием и преодоление ворот после спуска. Торможением "плугом"-на оценку. Игра "Не задень"	1		1	Практическая работа;
36.	Совершенствование координации работы рук и ног при переменном двухшажном ходе с палками. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Игра "Не задень"	1			Практическая работа;
37.	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного ходов. Прохождение дистанции до 2000м. Катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	1			Практическая работа;
38.	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажного ходов. Подъем "полуелочкой", "лесенкой". Игра "Кто дальше"	1			Практическая работа;
39.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 2000м. Повороты переступанием в движении. Техника подъема "Полуелочкой". Игра "Кто дальше"	1			Практическая работа;
40.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъем "полуелочкой", "лесенкой". Совершенствование техники торможения плугом при спуске. Развитие выносливости.	1		1	Практическая работа;
41.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Техника выполнения подъема "полуелочкой". Эстафета с этапом 50м. без палок.	1		1	Практическая работа;
42.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Техника скольжения без палок. Развитие выносливости. Игра "Быстрый лыжник"	1			Практическая работа;
43.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1000м. с раздельного старта-на результат.	1			Практическая работа;
44.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 2000м. Повороты переступанием. Подъем "полуелочкой", "лесенкой". Спуск в стойках. Игра "Кто дальше", "Пройти ворота"	1			Практическая работа;

45.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой (при выполнении беговых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов)	1			Практическая работа;
46.	Беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон. Эстафета с палочкой.	1			Практическая работа;
47.	Беговые упражнения. Игра "Мяч ловцу"	1			Практическая работа;
48.	Метание малого мяча на дальность с разбега в три шага.	1			Практическая работа;
49.	Метание малого мяча на дальность с разбега в три шага	1			Практическая работа;
50.	Предупреждение травматизма на занятиях спортивными играми	1			Практическая работа;
51.	Технические действия игры волейбол	1			Практическая работа;
52.	Технические действия игры волейбол	1			Практическая работа;
53.	Освоенных технических действий игры волейбол в условиях игровой деятельности	1			Практическая работа;
54.	Освоенных технических действий игры волейбол в условиях игровой деятельности	1			Практическая работа;
55.	Технические действия игры баскетбол	1			Практическая работа;
56.	Технические действия игры баскетбол	1			Практическая работа;
57.	Освоенных технических действий игры баскетбол в условиях игровой деятельности	1			Практическая работа;
58.	Освоенных технических действий игры баскетбол в условиях игровой деятельности	1			Практическая работа;
59.	Совершенствование техники метания мяча. Тестирование по ГТО бросков мяча на дальность.	1	1		Практическая работа; тест;
60.	Полоса препятствий. Технические действия игры футбол. Игра "Борьба за мяч"	1	0	0	Практическая работа;
61.	Тестирование на гибкость. Освоенные технические действия игры в футбол в условиях игровой деятельности	1	0	1	Практическая работа; тест;
62.	Обучение техники прыжка в длину с разбега. Тестирование челночного бега 3x10м. Освоенные технические действия игры в футбол в условиях игровой деятельности	1	1		Практическая работа; тест;
63.	Правила соревнований по комплексу ГТО. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Тестирование по ГТО прыжка в длину с места и с разбега.	1		1	Практическая работа;
64.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Тестирование по ГТО прыжка в длину с места и с разбега.	1			Практическая работа;

65.	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. Встречная эстафета с палочкой (длина этапа до 30 м.)	1			Практическая работа;
66.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, метания. Круговая эстафета с этапом до 50 м.	1			Практическая работа;
67.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Учет техники бега на 30 метров. Тестирование по ГТО бега на 30 м	1	1		Практическая работа; тест;
68.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1			Практическая работа;
69.	.				
70.					
71.					
72.					
73.					
74.					
75.					
76.					
77.					
78.					
79.					
80.					
81.					
82.					
83.					
84.					
85.					
86.					
87.					
88.					
89.					
90.					
91.					
92.					
93.					
94.					
95.					
96.					
97.					
98.					

99.					
100.					
101.					
102.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	8	

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

2 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С, ООО
«Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение» ;
Введите свой вариант:

3 КЛАСС

Физическая культура, 3-4 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение» ;
Введите свой вариант:

4 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С, ООО
«Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение» ;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М., «ФИС», 1984г.
-КОВАЛЬКО В.И. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. М., «ВАКО» 2004.

2 КЛАСС

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

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

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

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

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей
общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2014. – 143 с

Приложения к методическим рекомендациям В.И.Лях 1-4 классы

3 КЛАСС

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов.

М.: Просвещение, 2020.

- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- Матвеев А.П. учебник Физическая культура 1-4 класс. М.: Просвещение, 2020.
- методические издания по физической культуре для учителей.
- Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 класс. М : Дрофа.

4 КЛАСС

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2.

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. :

Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

<https://edsoo.ru> <https://infourok.ru><http://www.fizkulturavshkole.ru> <http://fizkulturnica.ru> <https://resh.edu.ru>

2 КЛАСС

<https://edsoo.ru> <https://infourok.ru><http://www.fizkulturavshkole.ru> <http://fizkulturnica.ru> <https://resh.edu.ru>

3 КЛАСС

<https://edsoo.ru> <https://infourok.ru><http://www.fizkulturavshkole.ru> <http://fizkulturnica.ru> <https://resh.edu.ru>

4 КЛАСС

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ