

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования и науки Ханты-Мансийского
автономного округа-Югры

Администрация города Пыть-Ях

МБОУ СОШ №5

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
руководитель МО

О.В.Вертячих

Протокол №1
от "24" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
председатель методического
совета

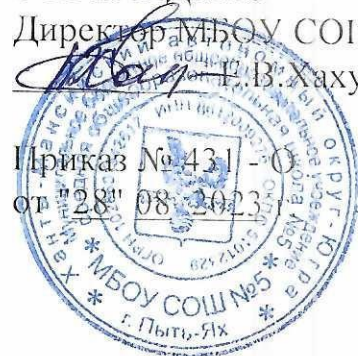
И.В.Ильиных

Протокол № 1
от "25" 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №5
Т.В.Хахулина

Приказ № 431 - О
от "28" 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Прикладно-ориентированная физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Голубь Дмитрий Леонидович,
учитель физической культуры

Пыть-Ях, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, 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 372 ч (три часа в неделю в 1- 3 классах и два часа в 4 классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно- координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

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

3. КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося

мяча внутренней стороной стопы;

выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

**Предметные
результаты
1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2. КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3. КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на

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

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

4. КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретические	практические				
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1	Что понимается под физической культурой	1	0	1	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		1					
Раздел 2. Способы самостоятельной							

деятельности								
2.1	Режим дня школьника	1	0	1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
3.2	Осанка человека	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		разучивают комплексы физкультминутки в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4klassy-lyah

						профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);		
Итого по разделу	2							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4klassy-lyah https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4klassy-lyah
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	0	3		наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4klassy-lyah
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	1	1		разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	4	1	3		разучивают упражнения со скакалкой (перешаги	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/

	Гимнастические упражнения					вание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочередное и последовательное вращение сложеной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);		
4. 5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	1	3		обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
4. 6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

4. 7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвиже ние на лыжах ступающи м и скользящи м шагом	7	1	6		разучиваю т имитацио нные упражнен ия техники передвиже ния на лыжах ступающи м шагом, контролир уют отдельные её элементы;	Практи ческая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4klassy-lyah
4. 8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномер ное передвиже ние в ходьбе и беге	8	1	7		обучаются равномерн ой ходьбе в колоне по одному с использов анием лидера (передвиж ение учителя);	Практи ческая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4klassy-lyah
4. 9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	2		знакомятс я с образцом учителя и правилами его выполнен ия (располож ение у стартовой линии, принятие исходного положени я перед прыжком; выполнен ие приземлен ия после фазы полёта; измерение результата после приземлен ия);	Практи ческая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4klassy-lyah

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	0	2		наблюдает выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4klassy-lyah
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	22	0	22		разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
Итого по разделу		54						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физической культуры к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	2	6		демонстрация прироста показателей физической культуры к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4klassy-lyah
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТ		66	7	59				

ВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММ Е						
---	--	--	--	--	--	--

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	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.2.	Физические качества	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7.	Развитие координации движений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
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	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/

4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		58			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	34	0	34	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

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	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	22	0	22	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		83			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

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	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
2.5.					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине и лазание по канату	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические элементы	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в длину с разбега	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в длину с места	4	0	4	
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.15.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/

4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.19.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.20.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		86			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1. КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			По плану	Виды, формы контроля	
		всего	контрольные работы	практические работы		По факту	
1.	Знакомство учащихся с правилами поведения на уроке, их содержанием и организацией. Игра «На прогулку»	1	0	1			Устный опрос;
2.	Техника выполнения прыжков в длину. Эстафета. Игра «Прыгающие воробушки»	1	0	1			Устный опрос;
3.	Отработка навыка бега. Игра «С кочки на кочку»	1	0	1			Устный опрос;
4.	Отработка навыков бега, учет в беге на время. «Правильно - неправильно»	1	0	1			Устный опрос;
5.	Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного	1	0	1			Устный опрос;

	бега. «Волк во рву»						
6.	Отработка техники медленного бега. «Пустое место»	1	0	1			Устный опрос;
7.	Обучение технике ловли мяча. «Удочка» «Кто выше прыгнет»	1	0	1			Практическая работа;
8.	Техника ловли и ведение мяча. «У медведя во бору»	1	0	1			Практическая работа;
9.	Ознакомление с техникой метания мяча. «Карусель»	1	0	1			Практическая работа;
10.	Техника ведения и метания мяча. «Белые медведи»	1	0	1			Практическая работа;
11.	Метание мяча в цель. «Часы»	1	0	1			Практическая работа;
12.	Техника длительного бега, учет по метанию в цель. «Забегалы»	1	0	1			Практическая работа;
13.	Упражнения с мячом. «Охотники и зайцы»	1	0	1			Практическая работа;
14.	Техника выполнения прыжков и метания. «Лягушка»	1	0	1			Практическая работа;
15.	Формирование навыков метания, тренировка силы рук. «Кто ушел»	1	1	0			Практическая работа;

16.	Формирование навыков метания, тренировка силы рук. «Кто ушел»	1	0	1			Практическая работа;
17.	Развитие гибкости. «Построимся»	1	0	1			Практическая работа;
18.	Вводный. Развитие гибкости. «У ребят порядок строгий»	1	0	1			Практическая работа;
19.	Обучение технике выполнения акробатических упражнений. «Удочка»	1	1	0			Практическая работа;
20.	Совершенствование навыков лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости. «Построимся»	1	0	1			Практическая работа;
21.	Обучение технике акробатических упражнений. «Бег сороконожек» Развитие статистического и динамического равновесия.	1	0	1			Практическая работа;
22.	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. «Волк во рву»	1	0	1			Практическая работа;
23.	Произвольное лазание по канату. «Лягушата и цапля»	1	0	1			Практическая работа;
24.	Совершенствование техники лазания по канату. «Охотники и утки»	1	1	0			Практическая работа;

25.	Отработка навыка лазания по канату. «Пишущая машинка»	1	0	1			Практическая работа;
26.	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне. «Карусель»	1	0	1			Практическая работа;
27.	Отработка техники лазания. «Алфавит»	1	0	1			Практическая работа;
28.	Учет умений в лазании по канату. Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. «Поезд»	1	1	0			Практическая работа;
29.	Упражнение в равновесии. Учет по прыжкам в длину с места. «Зеркало»	1	0	1			Практическая работа;
30.	Игровые по совершенствованию двигательных навыков. «Мяч соседу»	1	1	0			Практическая работа;
31.	Игровые по совершенствованию двигательных навыков. «Мяч соседу»	1	0	1			Практическая работа;
32.	Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. «По местам» «Найди пару»	1	0	1			Практическая работа;
33.	Ознакомление с техникой ступающего шага. «Бегуны и метатели»	1	0	1			Практическая работа;

34.	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом. «Гонки на санках»	1	0	1			Практическая работа;
35.	Изучение техники передвижения на лыжах. «Знак качества»	1	0	1			Практическая работа;
36.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. «Попади снежком в цель»	1	0	1			Практическая работа;
37.	Ознакомление с техникой подъема и спуска со склона. «Лисенок – медвежонок»	1	0	1			Практическая работа;
38.	Учет по технике скольжения без палок. «Быстрый лыжник»	1	0	1			Практическая работа;
39.	Закрепление техники подъема и спуска. «Кто быстрее?»	1	0	1			Практическая работа;
40.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. «День и ночь»	1	0	1			Практическая работа;
41.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. «День и ночь»	1	0	1			Практическая работа;
42.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом. «Не задень»	1	0	1			Практическая работа;

43.	Контроль прохождения дистанции на лыжах. «Быстрый лыжник»	1	0	1			Практическая работа;
44.	Катание на санках. Совершенствование техники метания. «По местам»	1	0	1			Практическая работа;
45.	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков. «Быстро шагай»	1	0	1			Практическая работа;
46.	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков. «Быстро шагай»	1	0	1			Практическая работа;
47.	Соревнования на дистанции 500 м. «Альпинисты»	1	0	1			Практическая работа;
48.	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков. «Копна – тропинка - кочки»	1	0	1			Практическая работа;
49.	Контрольный забег на дистанцию 500 м. «Пустое место»	1	0	1			Практическая работа;
50.	Выполнение упражнений на координацию движений. «Ловля обезьян»	1	0	1			Практическая работа;
51.	Выполнение упражнений на статическое равновесие. «Медведи и пчелы»	1	0	1			Практическая работа;
52.	Развитие статического и динамического равновесия.	1	0	1			Практическая работа;

	«Двенадцать палочек»					
53.	Отработка техники упражнений с мячом. «Передал – садись»	1	0	1		Практическая работа;
54.	Совершенствование техники упражнений с мячом. «Передай мяч»	1	0	1		Практическая работа;
55.	Обучение метанию и ловли мяча. «Отгадай, чей голосок?»	1	0	1		Практическая работа;
56.	Отработка техники метания и ловли мяча. «Удочка»	1	0	1		Практическая работа;
57.	Отработка техники метания и ловли мяча. Развитие координации движений. «Кто быстрее станет в круг»	1	0	1		Практическая работа;
58.	Учет по прыжкам в высоту с прямого разбега. «Парашютисты»	1	0	1		Практическая работа;
59.	Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега. «Гонка мячей»	1	0	1		Практическая работа;
60.	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Урок подвижных игр. «Мяч на полу»	1	0	1		Практическая работа;
61.	Выполнение упражнений на координацию движений.	1	0	1		Практическая работа;

	«Ловля обезьян»					
62.	Отработка техники прыжков в длину с места. «Прыжок под микроскопом»	1	0	1		Практическая работа;
63.	Упражнения на сохранения равновесия. «Быстро встать в колонну»	1	0	1		Практическая работа;
64.	Учет по бегу на 30 м, по прыжкам в длину с места. «Кто быстрее встанет в круг»	1	0	1		Практическая работа;
65.	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. «Гонка мячей»	1	1	0		Практическая работа;
66.	Итоговый. Техника выполнения прыжков. Учет по бегу. «Конники – спортсмены»	1	1	0		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	7	59		

2. КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	Практическая работа;

2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	Практическая работа;
3.	Физическое развитие. Физические качества	1	0	1	Практическая работа;
4.	Развитие координации движений	1	0	1	Практическая работа;
5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Практическая работа;
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Практическая работа;
11.	Быстрота как физическое качество	1	0	1	Практическая работа;
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;

14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
15.	Выносливость как физическое качество	1	0	1	Практическая работа;
16.	Сила как физическое качество	1	0	1	Практическая работа;
17.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	Практическая работа;
18.	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	1	Практическая работа;
19.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	Практическая работа;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	Практическая работа;
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1	Практическая работа;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1	Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте	1	0	1	Практическая работа;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	Практическая работа;
26.	Гибкость как физическое качество	1	0	1	Практическая работа;

27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	Практическая работа;
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	Практическая работа;
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1	Практическая работа;
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1	Практическая работа;
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1	Практическая работа;
34.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	Практическая работа;
35.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
36.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;

37.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
38.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
39.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
40.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
41.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
42.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
43.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
44.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
45.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	Практическая работа;
46.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	Практическая работа;

47.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	Практическая работа;
48.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	1	Практическая работа;
49.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	1	Практическая работа;
50.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	1	Практическая работа;
51.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	1	Практическая работа;
52.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	1	Практическая работа;
53.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	1	Практическая работа;
54.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	Практическая работа;
55.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	Практическая работа;
56.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	Практическая работа;
57.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	Практическая работа;
58.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	Практическая работа;
59.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	Практическая работа;
60.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;

61.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
62.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
63.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
64.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
65.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Практическая работа;
66.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Практическая работа;
67.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
68.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
69.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
70.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
71.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
72.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
73.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
74.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;

90.	Равномерный бег по пересеченной местности	1	0	1	Практическая работа;
91.	Равномерный бег по пересеченной местности	1	0	1	Практическая работа;
92.	Равномерный бег по пересеченной местности	1	0	1	Практическая работа;
93.	Равномерный бег по пересеченной местности 1 мин	1	0	1	Практическая работа;
94.	Равномерный бег по пересеченной местности 2 мин	1	0	1	Практическая работа;
95.	Равномерный бег по пересеченной местности 3 мин	1	0	1	Практическая работа;
96.	Равномерный бег по пересеченной местности 4 мин	1	0	1	Практическая работа;
97.	Равномерный бег по пересеченной местности 2-4 мин	1	0	1	Практическая работа;
98.	Бег на 1000 м (без учета времени)	1	0	1	Практическая работа;
99.	Бег на 1000 м (без учета времени)	1	0	1	Практическая работа;
100.	Бег на 1500 м (без учета времени)	1	0	1	Практическая работа;
101.	Обобщающий урок	1	0	1	Практическая работа;
102.	Подведение итогов	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

3. КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Виды,
---	------------	------------------	-------

п/п		всего	контрольные работы	практические работы	формы контроля
1.	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ	1	0	1	Практическая работа;
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1	Практическая работа;
3.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	Практическая работа;
4.	Виды физических упражнений.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	1	Практическая работа;
6.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Практическая работа;
7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	Практическая работа;
8.	Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	1	0	1	Практическая работа;
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	1	Практическая работа;
11.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	Практическая работа;
12.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	Практическая работа;
13.	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1	Практическая работа;

14.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
15.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
16.	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	1	Практическая работа;
18.	бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	0	1	Практическая работа;
19.	Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя	1	0	1	Практическая работа;
20.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1	Практическая работа;
21.	Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м	1	0	1	Практическая работа;
22.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	1	Практическая работа;
23.	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	1	0	1	Практическая работа;
24.	Бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1	0	1	Практическая работа;

25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	1	Практическая работа;
26.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	Практическая работа;
27.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	1	Практическая работа;
29.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	1	Практическая работа;
30.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	1	Практическая работа;
31.	Лазание по канату в два приема	1	0	1	Практическая работа;
32.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1	0	1	Практическая работа;

33.	Способы самостоятельного разучивания лазания по канату в два приема	1	0	1	Практическая работа;
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
35.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
36.	Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	Практическая работа;
38.	Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием	1	0	1	Практическая работа;
39.	Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту	1	0	1	Практическая работа;
40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	Практическая работа;
41.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1	Практическая работа;
42.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	1	Практическая работа;

43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	1	Практическая работа;
44.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1	Практическая работа;
45.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1	Практическая работа;
46.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
47.	Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением;	1	0	1	Практическая работа;
48.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	Практическая работа;
49.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. ТБ	1	0	1	Практическая работа;
50.	Техника передвижения одновременным двухшажным лыжным ходом	1	0	1	Практическая работа;
51.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двухшажным лыжным ходом	1	0	1	Практическая работа;

52.	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	Практическая работа;
53.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	Практическая работа;
54.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1	Практическая работа;
55.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1	Практическая работа;
56.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	0	1	Практическая работа;
58.	Выполнение передвижения попеременным двушажным лыжным ходом на оценку	1	0	1	Практическая работа;
59.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания. Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
60.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;

61.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1	Практическая работа;
62.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1	0	1	Практическая работа;
63.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	Практическая работа;
64.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	Практическая работа;
65.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	Практическая работа;
66.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	Практическая работа;
67.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	Практическая работа;
68.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1	Практическая работа;
69.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1	Практическая работа;
70.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1	Практическая работа;
71.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра	1	0	1	Практическая работа;
72.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	1	Практическая работа;

73.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
74.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
75.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
76.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;
77.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;
78.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	Практическая работа;
79.	Волейбол как спортивная игра	1	0	1	Практическая работа;
80.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	1	Практическая работа;
81.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
82.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
83.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
84.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	Практическая работа;

85.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
86.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1	Практическая работа;
87.	Футбол как спортивная игра	1	0	1	Практическая работа;
88.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	1	Практическая работа;
89.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	1	Практическая работа;
90.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	1	Практическая работа;
91.	Ведение футбольного мяча	1	0	1	Практическая работа;
92.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	1	Практическая работа;
93.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
94.	Бег на 30 м (с)	1	0	1	Практическая работа;
95.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1	Практическая работа;
96.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	0	1	Практическая работа;
97.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	Практическая работа;

98.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1	Практическая работа;
99.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1	Практическая работа;
100.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1	Практическая работа;
101.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1	Практическая работа;
102.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

4. КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии Т.Б на уроках л/а Обучение технике высокого старта. Линейные эстафеты с этапом до 30м. Бег 2мин.	1	0	1	Практическая работа;
2.	Закрепление техники высокого старта. Упражнения ОРУ в движении шагом. Линейные эстафеты с этапом до 30м. бег 2мин. Наблюдение за своим физ. развитием и физ. подготовленностью.	1	0	1	Практическая работа;
3.	Высокий старт. Линейные эстафеты с этапом 30м. Бег 3мин. КУ- челночный бега 3x10м.	1	0	1	Практическая работа;

4.	КУ-30м. Обучение прыжкам в длину с разбега. Совершенствование техники высокого старта. Линейные эстафеты. Бег 3мин.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Закрепление прыжков в длину с разбега. Совершенствование высокого старта. Линейная эстафета. Бег 4мин.	1	0	1	Практическая работа;
6.	КУ- техники высокого старта. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега. Бег 4мин.	1	0	1	Практическая работа;
7.	КУ- прыжок в длину с разбега. Бег 4мин.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Обучение технике метанию мяча с места. ОРУ.. Круговые эстафеты. Бег 5мин.	1	0	1	Практическая работа;
9.	ОРУ в виде «Подвижная цель». Закрепление техники метания мяча. Круговые эстафеты. Бег 6мин.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Круговая эстафета. Бег 6 мин. Прыжок в длину с места.(КУ)	1	0	1	Практическая работа;
11.	КУ- техника метания мяча с места. «Салки» различные варианты. Круговые эстафеты. Бег 7 мин.	1	0	1	Практическая работа;
12.	КУ-1000м..	1	0	1	Практическая работа;
13.	Т.Б на уроках баскетбола. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча на месте. ОРУ с гимнастическими скакалками. Игра «Попади в кольцо».	1	0	1	Практическая работа;
14.	Обучение технике ведению мяча по прямой. Игра «Попади в кольцо» Оказание первой помощи при легких травмах.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Обучение технике ведению баскетбольного мяча шагом змейкой. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;

16.	Совершенствование техники передач мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1	0	1	Практическая работа;
17.	Совершенствование техники ведения мяча по прямой. Совершенствование техники передач и ловли мяча двумя руками от груди. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Закрепление техники ведения мяча. Совершенствование техники передач и ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Оценивание передачи мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1	0	1	Практическая работа;
20.	Совершенствование техники баскетбольных передач и ловли, ведения. ОРУ типа зарядки. Эстафеты. Обучение техники броска мяча с места в баскетбольный щит.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Совершенствование техники ловли и ведения мяча по прямой. Закрепить технику бросок мяча с места в баскетбольный щит.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Оценивание техники ведения мяча по прямой. ОРУ с набивными мячами. Игра «Мяч ловцу».	1	0	1	Практическая работа;
23.	Обучить броску мяча двумя руками от груди с места в кольцо. Совершенствование техники ведения и передачи мяча.. Игра «Попади в кольцо».	1	0	1	Практическая работа;
24.	Обучить броску мяча двумя руками от груди с места в кольцо. Совершенствование техники ведения и передачи мяча.. Игра «Попади в кольцо».	1	0	1	Практическая работа;
25.	ОРУ с набивными мячами. Закрепить бросок мяча в кольцо. Обучить техники броску мяча в кольцо после ведения. Игра «Мяч ловцу».	1	0	1	Практическая работа;

26.	ОРУ с набивными мячами. Закрепить бросок мяча в кольцо. Обучить техники броску мяча в кольцо после ведения. Игра «Мяч ловцу».	1	0	1	Практическая работа;
27.	Совершенствовать технику броска мяча в кольцо с места и после ведения. Игра «Мяч ловцу»	1	0	1	Практическая работа;
28.	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Контроль за состоянием организма по ЧСС Т.Б на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке. Кувырок вперед. ОРУ утренней гимнастики. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Обучение лазанию по канату в три приема. Закрепление кувырка назад в группировке и комплекса типа утренней гимнастики. Эстафеты со скакалками.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Обучение перекату назад стойку на лопатках. Закрепление лазания по канату в три приема. Совершенствование кувырка вперед. Эстафеты со скакалками.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Закрепление переката назад стойки на лопатках. Совершенствование кувырка назад и лазания по канату в три приема. Эстафеты со скакалками.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Обучение мосту из положения лежа на спине. с помощью и самостоятельно. Разучивание комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование кувырка назад, переката назад стойки на лопатках, лазание по канату -КУ. Эстафеты со скакалками.	1	0	1	Практическая работа;

33.	Оценивание кувырка назад в группировке. Закрепление моста с помощью и самостоятельно. Совершенствование лазания по канату и стойке на лопатках перекатом назад. Игры с элементами акробатики.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Совершенствование моста и переката назад стойку на лопатках. Игры с элементами акробатики. Оценивание переката назад стойку на лопатках Акробатическая комбинация	1	0	1	Практическая работа;
35.	Оценивание моста из положения лежа. Акробатическая комбинация 1.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Акробатическая комбинация 2. Игры с элементами акробатики.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Обучение опорному прыжку через козла. ОРУ с набивными мячами 1-2кг. Эстафеты с набивными мячами. КУ- Акробатическая комбинация	1	0	1	Практическая работа;
38.	Закрепление опорных прыжков через козла. Ходьба по бревну с выпадами, на носках прямо, боком, спиной вперед, повороты на 90. Эстафеты с набивными мячами.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Совершенствование опорного прыжка через козла.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Оценивание опорного прыжка через козла. Эстафеты с набивными мячами.	1	0	1	Практическая работа;
41.	КУ- подтягивание в висе. Эстафеты с гимнастическими обручами	1	0	1	Практическая работа;
42.	Совершенствование вися прогнувшись на гимнастической стенке. Эстафеты с гимнастическими обручами	1	0	1	Практическая работа;

43.	Висы и упоры. Переворот туловища в висе на гимнастической перекладине. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Висы и упоры. Переворот туловища в висе на гимнастической перекладине. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Висы и упоры. Переворот туловища в висе на гимнастической перекладине. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Эстафеты с гимнастическими предметами. КУ- гибкость - наклон вперед стоя на месте, не сгибая колен.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Развитие физических качеств : гибкость , координация.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки Совершенствование спуска со склона в средней стойке и торможение плугом. Передвижение до 1км.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Совершенствование спусков в низкой стойке и торможение плугом. Передвижение 1км. Развитие выносливости во время лыжных прогулок	1	0	1	Практическая работа;

51.	КУ- спуск со склона в средней стойке. Совершенствование преодоления ворот при спуске и торможение плугом. Передвижение на лыжах до 1км.	1	0	1	Практическая работа;
-----	---	---	---	---	----------------------

52.	КУ-торможения плугом. Передвижение до 1км.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Обучение попеременного двухшажного хода с палками. Передвижение на лыжах до 1км.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Обучение технике одновременному двухшажному ходу с палками. Закрепление попеременного двухшажного хода. Прохождение 1км.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Совершенствование одновременного двухшажного хода, Попеременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м без палок. Прохождение до 2км.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Совершенствование попеременного и одновременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м. Прохождение до 2км.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Обучение технике одновременному одношажному ходу. Обучение повороту переступанием в движении. Прохождение до 2км.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Закрепить технику одновременного одношажного хода. Обучение подъему на склон лесенкой. Закрепление поворотов переступанием в движении.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.. Закрепление подъема на склон лесенкой. Совершенствование поворотов переступанием в движении. Прохождение до 2км.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Прохождение до 2км.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Совершенствование подъемов и поворотов. Прохождение до 2км.	1	0	1	Практическая работа;

62.	Оценивание поворота переступанием в движении. Прохождение до 2км.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Оценивание подъема на склон лесенкой. Передвижение до 2км.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Оценивание техники одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах до 2,5км. Эстафета с этапом до 50м.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Эстафета с этапом до 50 м без палок. Передвижение на лыжах 2,5км.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Передвижение на лыжах изученными ходми.до 2км со средней скоростью. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Передвижение на лыжах до 2,5км изученными ходами. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Передвижение на лыжах 2,5км со средней скоростью. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
69.	Прохождение дистанции 2,5км изученным ходом. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
70.	Передвижение на лыжах до 2,5км. Эстафеты с этапом до 50м.	1	0	1	Практическая работа;

71.	Совершенствование лыжных ходов в прохождении дистанции 2,5км. Эстафеты с этапом до 50м без палок.	1	0	1	Практическая работа;
72.	Лыжные гонки 1км - учет .	1	0	1	Практическая работа;
73.	Совершенствование техники передач мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты . «Пять передач».	1	0	1	Практическая работа;

74.	Совершенствование техники передач мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты . «Пять передач».	1	0	1	Практическая работа;
75.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передач и ловли мяча двумя руками от груди. Игра «Пять передач»	1	0	1	Практическая работа;
76.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передач и ловли мяча двумя руками от груди. Игра «Пять передач»	1	0	1	Практическая работа;
77.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Игра «Пять передач»	1	0	1	Практическая работа;
78.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Игра «Пять передач»	1	0	1	Практическая работа;
79.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метании. Обучение техники прыжку в высоту способом перешагивания. Челночный бег 3х10м. Профилактика утомления.	1	0	1	Практическая работа;
80.	Закрепление прыжка в высоту. Повторение строевых упражнений. Челночный бег 3х10м.	1	0	1	Практическая работа;
81.	КУ- челночный бег 3х10м. Совершенствование прыжка в высоту.	1	0	1	Практическая работа;
82.	Оценивание прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 2мин	1	0	1	Практическая работа;
83.	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча на месте. ОРУ . Эстафета с ведением, передачей мяча. Игра «Гонка баскетбольных мячей»	1	0	1	Практическая работа;
84.	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча на месте. ОРУ . Эстафета с ведением, передачей мяча. Игра «Гонка баскетбольных мячей»	1	0	1	Практическая работа;
85.	Ведение мяча в быстром темпе. Передачи двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин.	1	0	1	Практическая работа;
86.	Ведение мяча в быстром темпе. Передачи двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин.	1	0	1	Практическая работа;
87.	Обучение передач мяча в парах с перемещением. Совершенствование ведения, передач двумя руками и с отскоком, бросков по кольцу снизу. Игра «Попади в кольцо» бег 2 мин.	1	0	1	Практическая работа;
88.	Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание комплекса с набивными мячами. Игра «Гонка баскетбольных мячей». Бег 2мин.	1	0	1	Практическая работа;

89.	Совершенствование передач в парах с перемещением. Совершенствование бросков по кольцу, ведения и передачи мяча. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин.	1	0	1	Практическая работа;
90.	Совершенствование высокого старта. Обучение техники прыжка в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. Игра «Защита укрепления». Бег 3мин.	1	0	1	Практическая работа;
91.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. Совершенствование челночного бега 3x10м. игра «Удочка». Бег 3мин.	1	0	1	Практическая работа;
92.	Оценивание техники высокого старта. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега. Бег 4мин.	1	0	1	Практическая работа;
93.	КУ-прыжок в длину с разбега 9-11 шагов. Совершенствование челночного бега 3x10м. игра «Удочка». Бег 3мин.	1	0	1	Практическая работа;
94.	Обучение технике метанию мяча с места. ОРУ.. Круговые эстафеты. Бег 4мин.	1	0	1	Практическая работа;
95.	ОРУ в виде «Салок». Закрепление техники метания мяча. Круговые эстафеты. Бег 4мин.	1	0	1	Практическая работа;
96.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Игра «Салки». Бег 5 мин. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
97.	КУ- техника метания мяча 150г с места. «Салки» различные варианты. Круговые эстафеты. Бег 5 мин.	1	0	1	Практическая работа;
98.	Оценивание результата в беге на 30м с высокого старта. Закрепление метания мяча с 3 шагов разбега. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин	1	0	1	Практическая работа;
99.	КУ-1000м..	1	0	1	Практическая работа;
100.	Развитие выносливости. Игры по выбору детей.	1	0	1	Практическая работа;
101.	Развитие выносливости. Игры по выбору детей.	1	0	1	Практическая работа;
102.	Развитие выносливости. Игры по выбору детей.	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА 1 КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

2. КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Введите свой вариант:

3. КЛАСС

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «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

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.

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
Е.В. Лопуга

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
Е.В. Лопуга

3. КЛАСС

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

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

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

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

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

4. КЛАСС

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

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

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

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

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ 1 КЛАСС

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

2. КЛАСС

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

3. КЛАСС

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

4. КЛАСС

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный
стол
Ноутбук
учительский
Секундомер

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая
Мат гимнастический прямой
Бревно гимнастическое напольное
Перекладина гимнастическая пристенная
Канат для лазания
Перекладина навесная универсальная
Тренажер навесной для пресса
Мяч для метания
Набор для подвижных игр
Комплект для проведения спорт мероприятий
Комплект судейский
Ботинки для лыж
Льжи
Льжные палки
Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.
Ворота для мини-футбола складные
Мяч баскетбольный
Мяч футбольный

Мяч волейбольный

Стойка для прыжков в высоту

Напольный ковер (прорезиненный) с метражом для прыжков в длину с места

Гимнастический «конь», «козел»

Табло для счета