

Приложение № 10
Утверждена в составе ООП НОО
Приказ МБОУ «Петровская ООШ»
от 29.08.2022 г. № 29

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ID 2942859)

Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 1–4 классов образовательных организаций)

село Петровка 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 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 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 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 поочерёдно 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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

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

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

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

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

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

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

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

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

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	2	0	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
3.2.	Осанка человека	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	3	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	2	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</i>	8	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</i>	4	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.6.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке</i>	3	0	0	http://school-collection.edu.ru/

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	15	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	11	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	8	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	8	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	11	0	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		74			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	0	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0,5	0	0	http://school-collection.edu.ru/
2.2.	Физические качества	0,5	0	0	http://school-collection.edu.ru/
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/

2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.5	0	0	http://school-collection.edu.ru/
2.7.	Развитие координации движений	0.5	0	0	http://school-collection.edu.ru/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0	http://school-collection.edu.ru/
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0	http://school-collection.edu.ru/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	1	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	3	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	10	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	5	1	0	http://school-collection.edu.ru/

4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	5	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	6	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	6	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	6	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	10	0	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		68			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	0	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	0	

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	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	2	0	1	http://school-collection.edu.ru/

2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0	http://school-collection.edu.ru/
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	2	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	3	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	2	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	2	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	2	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i>	3	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	2	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега</i>	8	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча</i>	4	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности</i>	8	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.11.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</i>	5	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.12.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания</i>	3	1	0	http://school-collection.edu.ru/

4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	6	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	8	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	8	0	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		69			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	0	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	1	

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	http://school-collection.edu.ru/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	2	0	2	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
3.2.	Закаливание организма	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
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	http://school-collection.edu.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	3	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	3	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	6	2	0	http://school-collection.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	9	2	0	http://school-collection.edu.ru/
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	9	1	0	http://school-collection.edu.ru/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	5	0	0	http://school-collection.edu.ru/

4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	5	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	5	0	0	http://school-collection.edu.ru/
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	5	0	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		69			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	0	0	http://school-collection.edu.ru/
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	2	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Вводный. Что такое физическая культура. Инструктаж по технике безопасности	1	0	0	Устный опрос;
2.	Игры на свежем воздухе. Одежда для игр. Игра «Пятнашки»	1	0	0	Практическая работа;
3.	Игры: «Быстро по местам», «У медведя в бору», «Волк во рву»	1	0	0	Практическая работа;
4.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1	0	0	Практическая работа;
5.	Бег с изменяющимся направлением движения. Игра «Салки»	1	0	0	Практическая работа;
6.	ОРУ. Техника бега на короткие дистанции. Тест: бег 30 м	1	0	0	Практическая работа;
7.	Бег с ускорением. Игра "Салки"	1	0	0	Практическая работа;
8.	Бег на дистанцию до 300м	1	0	0	Практическая работа;
9.	ОРУ. Техника бега на короткие дистанции. Тест бег 60 м	1	0	0	Практическая работа;
10.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места	1	0	0	Практическая работа;
11.	Тест: прыжок в длину с места. Игра«Кто дальше прыгнет».	1	0	0	Практическая работа;
12.	«Веселые старты» с элементами прыжков, бегом. Тестовая работа "Легкая атлетика"	1	0	0	Практическая работа;
13.	Техника безопасности. Упражнения с баскетбольным мячом.	1	0	0	Практическая работа;
14.	Передача и ловля низко летящего мяча на месте. Игра «Обгони мяч»	1	0	0	Практическая работа;
15.	Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Игра: «Мяч соседу»	1	0	0	Практическая работа;

16.	Бросок мяча двумя руками снизу. Тест: наклон вперед из и.п. сидя	1	0	0	Тестирование;
17.	Передача и ловля мяча одной и двумя руками. Игра: «Мяч водящему»	1	0	0	Практическая работа;
18.	Ведение мяча на месте. Игры: «Играй, мяч не теряй», «Салки с мячом».	1	0	0	Практическая работа;
19.	Ведение мяча шагом. Прыжки через скакалку. Тест: поднятие- опускание туловища из и.п. лежа	1	0	0	Тестирование;
20.	ОРУ. Эстафеты с баскетбольным мячом. Тест: подтягивание.	1	0	0	Тестирование;
21.	ОРУ. Игра: «Мини-баскетбол»	1	0	0	Практическая работа;
22.	Ведение мяча бегом. Прыжки через скакалку	1	0	0	Практическая работа;
23.	Передача и ловля мяча двумя руками с отскоком от пола. Игра: "Мяч соседу"	1	0	0	Практическая работа;
24.	ОРУ. Игра "Мини-баскетбол"	1	0	0	Практическая работа;
25.	Осанка. Физкультминутки. Техника безопасности	1	0	0	Устный опрос;
26.	Строевые упражнения. Основные способы передвижения.	1	0	0	Практическая работа;
27.	Строевые действия в шеренге и колонне. Исходные положения.	1	0	0	Практическая работа;
28.	Группировка. Основные виды упоров. Упор присев.	1	0	0	Практическая работа;
29.	Основные виды положений лежа. Упражнения на пресс	1	0	0	Практическая работа;
30.	Упор присев. Перекаты в группировке. Отжимания.	1	0	0	Практическая работа;
31.	Перекаты в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги. Подтягивания.	1	0	0	Практическая работа;
32.	Перекаты в группировке. Техника стойки на лопатках.	1	0	0	Практическая работа;
33.	Основные виды седов, приседов. Кувырок вперед.	1	0	0	Практическая работа;

34.	Кувырок вперед. Лазание и перелезание.	1	0	0	Практическая работа;
35.	Акробатическая комбинация (техника).	1	0	0	Практическая работа;
36.	Лазание. Кувырок вперед. Прыжки через скакалку.	1	0	0	Практическая работа;
37.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в равновесии.	1	0	0	Практическая работа;
38.	Упражнения на гибкость, координацию движений.	1	0	0	Практическая работа;
39.	Полоса препятствий. Тестовая работа "Гимнастика"	1	0	0	Тестирование;
40.	Упражнения на фитболах, степях.	1	0	0	Практическая работа;
41.	Ритмическая гимнастика.	1	0	0	Практическая работа;
42.	Ритмическая гимнастика. Тест: наклон вперед из и.п. стоя.	1	0	0	Практическая работа;
43.	Игровое задание «Смена мест». Игра «Бой петухов»	1	0	0	Практическая работа;
44.	Игры: «Раки», «Салки-догонялки», «Совушка».	1	0	0	Практическая работа;
45.	Игры: «Змейка», «Не урони мешочек», «Альпинисты»	1	0	0	Практическая работа;
46.	Игры «Сбей кеглю», «Мяч в ворота»	1	0	0	Практическая работа;
47.	Игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка»	1	0	0	Практическая работа;
48.	Игры: «Пройди бесшумно», «Через ручей».	1	0	0	Практическая работа;
49.	Кто как передвигается. Лыжный спорт. Техника безопасности.	1	0	0	Устный опрос;
50.	Одежда лыжника. Подбор спортивного инвентаря.	1	0	0	Устный опрос;
51.	Организующие команды лыжнику.	1	0	0	Практическая работа;

52.	Основная стойка лыжника. Ступающий шаг.	1	0	0	Практическая работа;
53.	Поворот на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1	0	0	Практическая работа;
54.	Игры: «Пятнашки», «Класс»	1	0	0	Практическая работа;
55.	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием.	1	0	0	Практическая работа;
56.	Обучение скользющему шагу с палками.	1	0	0	Практическая работа;
57.	Игры: «Два мороза», «Невод»	1	0	0	Практическая работа;
58.	Техника скользющего шага.	1	0	0	Практическая работа;
59.	Подъем «лесенкой». Движения ног.	1	0	0	Практическая работа;
60.	Игры «Вызов номеров», «Салки»	1	0	0	Практическая работа;
61.	Техника подъема «лесенкой». Спуск.	1	0	0	Практическая работа;
62.	Спуск в высокой стойке.	1	0	0	Практическая работа;
63.	Игры: «Смена мест», «Совушка».	1	0	0	Практическая работа;
64.	Прохождение дистанции 1км. Тестовая работа "Лыжная подготовка"	1	0	0	Тестирование;
65.	Преодоление полосы препятствий.	1	0	0	Практическая работа;
66.	Эстафеты.	1	0	0	Практическая работа;
67.	Игры: «Охотники и олени», «На буксире»	1	0	0	Практическая работа;
68.	Игры: «Попади в ворота», «Кто дальше»	1	0	0	Практическая работа;
69.	Игры: « День и ночь», «Встречная эстафета»	1	0	0	Практическая работа;

70.	Игры: «Гуси-лебеди», «Фанты»	1	0	0	Практическая работа;
71.	Игры: «Кот и мышь», «Горелки»	1	0	0	Практическая работа;
72.	Игры: «Краски», «Коршун»	1	0	0	Практическая работа;
73.	Игры: «Пятнашки», «Краски»	1	0	0	Практическая работа;
74.	Игры: «Ляпки», «Птицелов»	1	0	0	Практическая работа;
75.	Игры: «Гуси», «Большой мяч»	1	0	0	Практическая работа;
76.	Режим дня. Личная гигиена.	1	0	0	Устный опрос;
77.	Утренняя зарядка. Техника безопасности.	1	0	0	Устный опрос;
78.	Челночный бег 3х10м. Прыжки на месте и с продвижением вперед, назад.	1	0	0	Практическая работа;
79.	Прыжок в длину с места. Тест: подтягивание.	1	0	0	Тестирование;
80.	Прыжки боком толчком двумя. Тест: прыжок в длину с места.	1	0	0	Тестирование;
81.	Метание. Упражнения на пресс.	1	0	0	Практическая работа;
82.	Метание в цель. Тест: поднятие-опускание туловища из и.п. лежа	1	0	0	Тестирование;
83.	Метание в горизонтальную цель. Игра «Точно в мишень».	1	0	0	Практическая работа;
84.	Прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость.	1	0	0	Практическая работа;
85.	Прыжок в высоту с места. Тест: наклон вперед из и.п. сидя	1	0	0	Тестирование;
86.	Прыжок в высоту с места. Игра «Пингвины с мячом».	1	0	0	Практическая работа;
87.	Игры: «К своим флажкам», «Горелки»	1	0	0	Практическая работа;

88.	Беговые упражнения. Бег с ускорением	1	0	0	Практическая работа;
89.	Техника бега на короткие дистанции.	1	0	0	Практическая работа;
90.	Равномерный бег. Тест: бег 30м.	1	0	0	Тестирование;
91.	Равномерный бег. Бег с переходом на прыжки.	1	0	0	Практическая работа;
92.	Техника бега на длинные дистанции.	1	0	0	Практическая работа;
93.	Техника бега на длинные дистанции. Итоговая работа.	1	0	0	Практическая работа;
94.	Техника безопасности. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1	0	0	Практическая работа;
95.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с разбега	1	0	0	Практическая работа;
96.	Передача мяча в парах.	1	0	0	Практическая работа;
97.	Передача мяча в тройках.	1	0	0	Практическая работа;
98.	Футбол. Тест: бег 300м.	1	0	0	Тестирование;
99.	Виды спорта, реализующиеся в школе. Подвижные игры.	1	0	0	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Вводный. История развития физической культуры и первых соревнований. Инструктаж по технике безопасности. Инстр. № 27, 31	1	0	0	Устный опрос;
2.	Бег с ускорением. Игра «Салки». Развитие быстроты.	1	0	0	Практическая работа;
3.	ОРУ. Техника бега на короткие дистанции. Тест: бег 30 м	1	0	0	Тестирование;

4.	Техника высокого старта. Бег на дистанцию до 300 м.	1	0	0	Практическая работа;
5.	Беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции.	1	0	0	Практическая работа;
6.	Техника метания мяча с места. Тест: прыжок в длину с места.	1	0	0	Тестирование;
7.	Техника метания мяча с места на дальность. Игра «Точно в мишень»	1	0	0	Практическая работа;
8.	Упражнения для развития физических качеств. Тест: наклон вперед из и.п. сидя.	1	0	0	Тестирование;
9.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки.	1	0	0	Устный опрос;
10.	Измерение развития физических качеств.	1	0	0	Устный опрос;
11.	Тестовая работа "Легкая атлетика".	1	0	0	Тестирование;
12.	Игры: «Конники-спортсмены», «Совушка».	1	0	0	Практическая работа;
13.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	0	0	Устный опрос;
14.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	0	0	Практическая работа;
15.	Упражнения для формирования осанки. Игра «Бой петухов».	1	0	0	Практическая работа;
16.	Игры: «Быстро по местам», «У медведя в бору», «Волк во рву».	1	0	0	Практическая работа;
17.	Комплексы дыхательных упражнений.	1	0	0	Практическая работа;
18.	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Игра: «Отгадай чей голосок».	1	0	0	Практическая работа;
19.	Упражнения на координацию.	1	0	0	Практическая работа;

20.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	1	0	0	Практическая работа;
21.	Игры: «Посадка картофеля», «Раки», «Тройка»	1	0	0	Практическая работа;
22.	«Веселые старты»	1	0	0	Практическая работа;
23.	Игра «Вышибалы». Гимнастика для глаз.	1	0	0	Практическая работа;
24.	Игры: «Прокати мяч через ручей».	1	0	0	Практическая работа;
25.	Техника безопасности. Упражнения с баскетбольным мячом.	1	0	0	Устный опрос;
26.	Передача и ловля низко летящего мяча на месте. Игра «Обгони мяч»	1	0	0	Практическая работа;
27.	Передвижения без мяча. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	1	0	0	Практическая работа;
28.	Бросок мяча двумя руками снизу. Тест: наклон вперед из и.п. стоя	1	0	0	Тестирование;
29.	Передача и ловля мяча одной и двумя руками. Игра: «Мяч водящему»	1	0	0	Практическая работа;
30.	Ведение мяча на месте. Игры: «Играй, мяч не теряй», «Салки с мячом».	1	0	0	Практическая работа;
31.	Ведение мяча шагом. Прыжки через скакалку. Тест: поднятие- опускание туловища из и.п. лежа	1	0	0	Тестирование;
32.	Эстафеты с баскетбольным мячом. Игра "Мини-баскетбол".	1	0	0	Практическая работа;
33.	Тестовая работа "Баскетбол".	1	0	0	Тестирование;
34.	Техника безопасности. Висы. Тест: подтягивание.	1	0	0	Тестирование;
35.	Выполнение строевых команд. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках	1	0	0	Практическая работа;
36.	Строевые действия в шеренге и колонне. Техника стойки на лопатках.	1	0	0	Практическая работа;

37.	Кувырок вперед. Лазание и перелезание.	1	0	0	Практическая работа;
38.	Техника кувырка вперед. Прыжки со скакалкой.	1	0	0	Практическая работа;
39.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в равновесии.	1	0	0	Практическая работа;
40.	Акробатическая комбинация. Упражнения для развития силы.	1	0	0	Практическая работа;
41.	Упражнения на гибкость. Акробатическая комбинация (техника).	1	0	0	Практическая работа;
42.	Полоса препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания	1	0	0	Практическая работа;
43.	Тестовая работа "Гимнастика".	1	0	0	Тестирование;
44.	Ритмическая гимнастика. Упражнения на координацию движений	1	0	0	Практическая работа;
45.	Передвижение по гимнастической стенке. Упражнения на фитболах, стечах.	1	0	0	Практическая работа;
46.	Влияние физических упражнений на физическое развитие человека.	1	0	0	Устный опрос;
47.	Влияние физических упражнений на физические качества человека.	1	0	0	Устный опрос;
48.	Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств.	1	0	0	Устный опрос;
49.	Как зародились Олимпийские игры. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1	0	0	Устный опрос;
50.	Одежда лыжника. Подбор спортивного инвентаря.	1	0	0	Практическая работа;
51.	Организующие команды лыжнику.	1	0	0	Практическая работа;
52.	Основная стойка лыжника. Скользящий шаг без палок	1	0	0	Практическая работа;
53.	Поворот на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1	0	0	Практическая работа;
54.	Игры: «Подними предмет», «Слалом»	1	0	0	Практическая работа;

55.	Скользкий шаг. Техника поворотов переступанием.	1	0	0	Практическая работа;
56.	Попеременный двухшажный ход. Согласованность движений рук и ног.	1	0	0	Практическая работа;
57.	Игры: «Котел», «Два мороза»	1	0	0	Практическая работа;
58.	Техника попеременного двухшажного хода.	1	0	0	Практическая работа;
59.	Подъем «лесенкой». Спуск. Развитие координации движений.	1	0	0	Практическая работа;
60.	Игры: «Невод», «Два медведя»	1	0	0	Практическая работа;
61.	Техника подъема «лесенкой». Торможение способом падения на бок.	1	0	0	Практическая работа;
62.	Спуск в основной стойке. Торможение «упором».	1	0	0	Практическая работа;
63.	Игры: «Класс», «Салки»	1	0	0	Практическая работа;
64.	Тест: прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.	1	0	0	Тестирование;
65.	Техника преодоления полосы препятствий. Эстафеты.	1	0	0	Практическая работа;
66.	Тестовая работа "Лыжная подготовка".	1	0	0	Тестирование;
67.	Чередование лыжных ходов на дистанции 2 км.	1	0	0	Практическая работа;
68.	Преодоление полосы препятствий.	1	0	0	Практическая работа;
69.	Эстафеты.	1	0	0	Практическая работа;
70.	Игры: «Кто быстрее взойдет в гору», «На буксире»	1	0	0	Практическая работа;
71.	Игры: «Попади в ворота», «Кто дальше»	1	0	0	Практическая работа;
72.	Игры: « Кто дальше», «Встречная эстафета»	1	0	0	Практическая работа;
73.	Игры: «Филин и пташки», «Фанты»	1	0	0	Практическая работа;

74.	Игры: «Кот и мышь», «Горелки»	1	0	0	Практическая работа;
75.	Игры: «Краски», «Жмурки»	1	0	0	Практическая работа;
76.	Подбрасывание мяча на заданную высоту	1	0	0	Практическая работа;
77.	Прямая подача мяча способом снизу.	1	0	0	Практическая работа;
78.	Подача мяча способом сбоку. Комплекс дыхательных упражнений.	1	0	0	Практическая работа;
79.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Гимнастика для глаз	1	0	0	Устный опрос;
80.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Гимнастика для глаз	1	0	0	Практическая работа;
81.	Челночный бег 3x10м. Прыжки наместе и с продвижением вперед, назад.	1	0	0	Практическая работа;
82.	Прыжок в длину с места. Тест: подтягивание.	1	0	0	Тестирование;
83.	Броски большого мяча (1 кг) на дальность. Тест: прыжок в длину с места.	1	0	0	Тестирование;
84.	Метание. Упражнения для развития силовых способностей.	1	0	0	Практическая работа;
85.	Метание в вертикальную цель. Тест: поднимание-опускание туловища из и.п. лежа	1	0	0	Тестирование;
86.	Метание в горизонтальную цель. Игра«Точно в мишень».	1	0	0	Практическая работа;
87.	Прыжковые упражнения. Комплекс упражнений на гибкость.	1	0	0	Практическая работа;
88.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Тест: наклон вперед из и.п. сидя	1	0	0	Тестирование;
89.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Спрыгивание и запрыгивание.	1	0	0	Практическая работа;
90.	Равномерный бег. Бег с переходом на прыжки.	1	0	0	Практическая работа;
91.	Беговые упражнения. Бег с ускорением.	1	0	0	Практическая работа;

92.	Техника бега на короткие дистанции. Игра «Вызов номеров»	1	0	0	Практическая работа;
93.	Тест: бег 30м. Развитие координации движений.	1	0	0	Тестирование;
94.	Тестовая работа "Легкая атлетика."	1	0	0	Тестирование;
95.	Техника бега на длинные дистанции. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1	0	0	Практическая работа;
96.	Тест: бег 1000м. Развитие выносливости.	1	0	0	Тестирование;
97.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места и разбега.	1	0	0	Практическая работа;
98.	Передача мяча в парах и тройках.	1	0	0	Практическая работа;
99.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	0	Практическая работа;
100.	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.	1	0	0	Практическая работа;
101.	Игры «Сбей кеглю», «Мяч в ворота», «Слалом с мячом»	1	0	0	Практическая работа;
102.	Футбол.	1	0	0	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Немного истории. Инструктаж по технике безопасности.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Комплекс ОРУ. Игры: «Невод», «Передал -садись»	1	0	0	Практическая работа;
3.	Беговые упражнения. Игры «Пустое место», «Космонавты»	1	0	0	Практическая работа;
4.	ОРУ. Техника бега на короткие дистанции. Тест: бег 30 м	1	0	0	Практическая работа;

5.	Бег на дистанцию 300 м.	1	0	0	Практическая работа;
6.	Техника высокого старта.	1	0	0	Практическая работа;
7.	Высокий старт. Игра «Горячая картошка»	1	0	0	Практическая работа;
8.	Бег с изменяющимся направлением движения. Игра «Салки»	1	0	0	Практическая работа;
9.	Равномерный бег. Бег 60 м.	1	0	0	Практическая работа;
10.	Тест: бег 1000м.	1	0	0	Тестирование;
11.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места.	1	0	0	Практическая работа;
12.	Тест: прыжок в длину с места. Игра«Кто дальше прыгнет».	1	0	0	Тестирование;
13.	«Веселые старты» с элементами прыжков, бегом.	1	0	0	Практическая работа;
14.	Тестовая работа "Легкая атлетика". Челночный бег 3х5м.	1	0	0	Тестирование;
15.	Игра «Смена лидеров» Тест: челночный бег 3х10м.	1	0	0	Тестирование;
16.	Техника безопасности. Упражнения с баскетбольным мячом.	1	0	0	Устный опрос;
17.	Передача и ловля мяча на месте. Тест: поднимание-опусканиеутуловища из и.п. лежа	1	0	0	Практическая работа;
18.	Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Игра: «Мяч соседу»	1	0	0	Практическая работа;
19.	Ведение мяча в беге по прямой, «змейкой». Тест: наклон вперед из и.п. сидя	1	0	0	Тестирование;
20.	Ловля и передачи мяча в парах в движении. Игра «Гонка мячей»	1	0	0	Практическая работа;
21.	Ведение мяча. Обводка стоек. Прыжки через скакалку.	1	0	0	Практическая работа;
22.	Тестовая работа "Баскетбол". Техника бросков мяча с места.	1	0	0	Тестирование;

23.	ОРУ. Эстафеты с баскетбольным мячом. Тест: подтягивание.	1	0	0	Тестирование;
24.	ОРУ. Игра: «Мини-баскетбол»	1	0	0	Практическая работа;
25.	Занятия, проводимые в режиме дня. Комплексы физических упражнений. Техника безопасности.	1	0	0	Устный опрос;
26.	Строевые упражнения. Основные исходные положения.	1	0	0	Практическая работа;
27.	Виды физических упражнений. Строевые упражнения на месте и в движении.	1	0	0	Практическая работа;
28.	Прыжки через скакалку с разной скоростью вращения	1	0	0	Практическая работа;
29.	Перекаты в группировке. Упражнения на пресс.	1	0	0	Практическая работа;
30.	Перекаты в группировке. Стойка на лопатках.	1	0	0	Практическая работа;
31.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед	1	0	0	Практическая работа;
32.	Акробатическая комбинация. Техника кувырка вперед.	1	0	0	Практическая работа;
33.	Гимнастический мост из положения лежа.	1	0	0	Практическая работа;
34.	Гимнастический мост. Лазание по канату в три приема.	1	0	0	Практическая работа;
35.	Акробатическая комбинация (техника).	1	0	0	Практическая работа;
36.	Лазание по канату в два приема. Прыжки через скакалку.	1	0	0	Практическая работа;
37.	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка.	1	0	0	Практическая работа;
38.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	0	0	Практическая работа;
39.	Тестовая работа "Гимнастика". Полоса препятствий.	1	0	0	Тестирование;
40.	Техника безопасности. Работа на тренажерах.	1	0	0	Практическая работа;

41.	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Упражнения в равновесии.	1	0	0	Практическая работа;
42.	Упражнения на гибкость. Отжимания.	1	0	0	Практическая работа;
43.	Игры: «Удочка», «Зайки»	1	0	0	Практическая работа;
44.	Игры: «Кот и мышь», «Веревочка»	1	0	0	Практическая работа;
45.	Игры: «Волк во рву», «Коршун»	1	0	0	Практическая работа;
46.	Игры: «Пятнашки», «Краски», «Перетяжка»	1	0	0	Практическая работа;
47.	Как измерить физическую нагрузку.	1	0	0	Устный опрос;
48.	Закаливание - обливание, душ.	1	0	0	Устный опрос;
49.	Подбор одежды для занятий лыжной подготовкой. Техника безопасности.	1	0	0	Устный опрос;
50.	Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря. Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.	1	0	0	Устный опрос;
51.	Игра «Зимний мини-биатлон»	1	0	0	Практическая работа;
52.	Основная стойка лыжника. Скользящий шаг.	1	0	0	Практическая работа;
53.	Поворот на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1	0	0	Практическая работа;
54.	Игры: «Пятнашки», «Класс»	1	0	0	Практическая работа;
55.	Попеременный двухшажный ход (работа рук).	1	0	0	Практическая работа;
56.	Техника попеременного двухшажного хода. Подъем «лесенкой».	1	0	0	Практическая работа;
57.	Игры: «Перестрелка», «Невод»	1	0	0	Практическая работа;
58.	Спуски. Техника подъема «лесенкой».	1	0	0	Практическая работа;

59.	Подъем «елочкой». Спуск в средней стойке.	1	0	0	Практическая работа;
60.	Игры «Вызов номеров», «Салки»	1	0	0	Практическая работа;
61.	Техника подъема «елочкой». Торможение «плугом».	1	0	0	Практическая работа;
62.	Торможение «плугом». Техника спусков.	1	0	0	Практическая работа;
63.	Игры: «Гонка за флажками», «Совушка».	1	0	0	Практическая работа;
64.	Тест: прохождение дистанции 1км	1	0	0	Тестирование;
65.	Техника одновременного бесшажного хода.	1	0	0	Практическая работа;
66.	Игра «Зимний мини-биатлон»	1	0	0	Практическая работа;
67.	Чередование лыжных ходов на дистанции 2 км. Тестовая работа "Лыжная подготовка".	1	0	0	Тестирование;
68.	Преодоление полосы препятствий.	1	0	0	Практическая работа;
69.	Эстафеты.	1	0	0	Практическая работа;
70.	Игры: «Попади в ворота», «Кто дальше»	1	0	0	Практическая работа;
71.	«Встречная эстафета»	1	0	0	Практическая работа;
72.	Игры: «Кто быстрее взойдет в гору», «На буксире»	1	0	0	Практическая работа;
73.	Техника безопасности. Подвижная игра «круговая лапта».	1	0	0	Практическая работа;
74.	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1	0	0	Практическая работа;
75.	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1	0	0	Практическая работа;
76.	.Прямая нижняя подача мяча.	1	0	0	Практическая работа;

77.	Тестовая работа "Волейбол". Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	0	Тестирование;
78.	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	0	Практическая работа;
79.	Легкая атлетика. Техника безопасности.	1	0	0	Практическая работа;
80.	Утренняя зарядка. Высокий старт.	1	0	0	Практическая работа;
81.	Комплекс ОРУ. Челночный бег 3x10м	1	0	0	Практическая работа;
82.	Прыжок в длину с места. Тест: подтягивание.	1	0	0	Тестирование;
83.	Прыжки боком толчком двумя. Тест: прыжок в длину с места.	1	0	0	Тестирование;
84.	Метание. Упражнения на пресс.	1	0	0	Практическая работа;
85.	Метание в цель. Тест: поднятие-опускание туловища из и.п. лежа	1	0	0	Тестирование;
86.	Метание в горизонтальную цель. Игра «Точно в мишень».	1	0	0	Практическая работа;
87.	Прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость.	1	0	0	Практическая работа;
88.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Тест: наклон вперед из и.п. сидя	1	0	0	Тестирование;
89.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Пингвины с мячом».	1	0	0	Практическая работа;
90.	«Круговая эстафета»	1	0	0	Практическая работа;
91.	Беговые упражнения. Бег с ускорением.	1	0	0	Практическая работа;
92.	Техника бега на короткие дистанции.	1	0	0	Практическая работа;
93.	Равномерный бег. Тест: бег 30м.	1	0	0	Тестирование;
94.	Эстафетный бег. Бег 60 м	1	0	0	Практическая работа;

95.	Тестовая работа "Легкая атлетика". Прыжок в длину с прямого разбега	1	0	0	Тестирование;
96.	Тест: бег 1000м.	1	0	0	Тестирование;
97.	Техника безопасности. Передвижения футболиста без мяча.	1	0	0	Практическая работа;
98.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места и с разбега.	1	0	0	Практическая работа;
99.	Удар по катящемуся мячу	1	0	0	Практическая работа;
100.	Ведение мяча. Игра "Передал- садись".	1	0	0	Практическая работа;
101.	Игры «Сбей кеглю», «Мяч в ворота»	1	0	0	Практическая работа;
102.	Футбол.	1	0	0	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Немного истории. Инструктаж по технике безопасности.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Комплекс ОРУ. Игры: «Невод», «Чай-чай, выручай»	1	0	0	Практическая работа;
3.	Беговые упражнения. Игры «Пустое место», «Салки»	1	0	0	Практическая работа;
4.	ОРУ. Техника бега на короткие дистанции. Тест: бег 30 м	1	0	0	Тестирование;
5.	Бег на дистанцию 300 м.	1	0	0	Практическая работа;
6.	Техника низкого старта.	1	0	0	Практическая работа;
7.	Высокий старт с последующим ускорением.	1	0	0	Практическая работа;

8.	Техника стартового ускорения и финиширования.	1	0	0	Практическая работа;
9.	Равномерный бег. Бег 60 м.	1	0	0	Практическая работа;
10.	Тест: бег 1000м.	1	0	0	Тестирование;
11.	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места.	1	0	0	Практическая работа;
12.	Тест: прыжок в длину с места. Игра «Кто дальше».	1	0	0	Тестирование;
13.	«Веселые старты» с элементами прыжков, бегом.	1	0	0	Практическая работа;
14.	Челночный бег 3x10м. Игра «Два медведя».	1	0	0	Практическая работа;
15.	Игра «Смена лидеров» Тестовая работа "Легкая атлетика"	1	0	0	Тестирование;
16.	Техника безопасности. Упражнения с баскетбольным мячом.	1	0	0	Практическая работа;
17.	Передача и ловля мяча на месте. Тест: поднимание-опускание туловища из и.п. лежа	1	0	0	Тестирование;
18.	Передача и ловля мяча при передвижении. Игра: «Мяч соседу»	1	0	0	Практическая работа;
19.	Ведение мяча в разных направлениях. Тест: наклон вперед из и.п. сидя	1	0	0	Тестирование;
20.	Ловля и передачи мяча в парах в движении. Игра «Гонка мячей»	1	0	0	Практическая работа;
21.	Ведение мяча с разной скоростью. Обводка стоек.	1	0	0	Практическая работа;
22.	Техника бросков мяча с места и после ведения.	1	0	0	Практическая работа;
23.	ОРУ. Эстафеты с баскетбольным мячом. Тест: подтягивание.	1	0	0	Тестирование;
24.	ОРУ. Игра: «Мини-баскетбол»	1	0	0	Практическая работа;
25.	Правила предупреждения травм. Оказание первой помощи при легких травмах. Техника безопасности.	1	0	0	Устный опрос;

26.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1	0	0	Практическая работа;
27.	Строевые упражнения на месте и в движении.	1	0	0	Практическая работа;
28.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	1	0	0	Практическая работа;
29.	Прыжки через скакалку. Упражнения на пресс	1	0	0	Практическая работа;
30.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед.	1	0	0	Практическая работа;
31.	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	0	0	Практическая работа;
32.	Акробатическая комбинация 2. Техника кувырка вперед.	1	0	0	Практическая работа;
33.	Гимнастический мост из положения лежа.	1	0	0	Практическая работа;
34.	Гимнастический мост. Лазание по канату.	1	0	0	Практическая работа;
35.	Акробатическая комбинация 1 (техника).	1	0	0	Практическая работа;
36.	Лазание по канату. Прыжки через скакалку.	1	0	0	Практическая работа;
37.	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка.	1	0	0	Практическая работа;
38.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	0	0	Практическая работа;
39.	Полоса препятствий. Тестовая работа "Гимнастика"	1	0	0	Тестирование;
40.	Полоса препятствий. Тестовая работа "Гимнастика"	1	0	0	Тестирование;
41.	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Упражнения в равновесии.	1	0	0	Практическая работа;
42.	Упражнения на гибкость. Отжимания	1	0	0	Практическая работа;
43.	Физическая подготовка и ее влияние на работу легких и сердца. Игры.	1	0	0	Устный опрос;

44.	Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	0	Устный опрос;
45.	Закаливание.	1	0	0	Устный опрос;
46.	Подбор одежды для занятий лыжной подготовкой. Техника безопасности	1	0	0	Устный опрос;
47.	Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря.	1	0	0	Практическая работа;
48.	Имитационные упражнения. Скользящий шаг.	1	0	0	Практическая работа;
49.	Основная стойка лыжника. Скользящий шаг.	1	0	0	Практическая работа;
50.	Поворот на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1	0	0	Практическая работа;
51.	Игры: «Пятнашки», «Класс»	1	0	0	Практическая работа;
52.	Попеременный двухшажный ход (работа рук).	1	0	0	Практическая работа;
53.	Техника попеременного двухшажного хода. Подъем «лесенкой».	1	0	0	Практическая работа;
54.	Игры: «Перестрелка», «Невод»	1	0	0	Практическая работа;
55.	Спуски. Техника подъема «лесенкой».	1	0	0	Практическая работа;
56.	Подъем «елочкой». Техника спуска в низкой стойке.	1	0	0	Практическая работа;
57.	Игры «Вызов номеров», «Салки»	1	0	0	Практическая работа;
58.	Техника подъема «елочкой». Торможение «плугом».	1	0	0	Практическая работа;
59.	Торможение «плугом». Техника спусков.	1	0	0	Практическая работа;
60.	Игры: «Гонка за флажками», «Совушка».	1	0	0	Практическая работа;
61.	Прохождение дистанции 1км. Тестовая работа "Лыжная подготовка"	1	0	0	Тестирование;

62.	Техника одновременного одношажного хода.	1	0	0	Практическая работа;
63.	Игра «Зимний мини-биатлон»	1	0	0	Практическая работа;
64.	Чередование лыжных ходов на дистанции 2 км.	1	0	0	Практическая работа;
65.	Преодоление полосы препятствий.	1	0	0	Практическая работа;
66.	Эстафеты.	1	0	0	Практическая работа;
67.	Игры: «Паровозик», «На буксире»	1	0	0	Практическая работа;
68.	Игры: «Попади в ворота», «Кто дальше»	1	0	0	Практическая работа;
69.	«Встречная эстафета»	1	0	0	Практическая работа;
70.	Техника безопасности. Подвижная игра «круговая лапта».	1	0	0	Практическая работа;
71.	Прием и передача мяча стоя на месте и в движении.	1	0	0	Практическая работа;
72.	Прием и передача мяча через сетку.	1	0	0	Практическая работа;
73.	Подача мяча разными способами.	1	0	0	Практическая работа;
74.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	0	Практическая работа;
75.	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	0	Практическая работа;
76.	От чего зависит физическая нагрузка и как ее регулировать. Легкая атлетика. Техника безопасности.	1	0	0	Устный опрос;
77.	Утренняя зарядка. Высокий старт.	1	0	0	Практическая работа;
78.	Комплекс ОРУ. Челночный бег 3x10м.	1	0	0	Практическая работа;
79.	Прыжок в длину с места. Тест: подтягивание.	1	0	0	Тестирование;

80.	Прыжки боком толчком двумя. Тест: прыжок в длину с места.	1	0	0	Тестирование;
81.	Метание. Упражнения на пресс.	1	0	0	Практическая работа;
82.	Метание в цель. Тест: поднятие-опускание туловища из и.п. лежа	1	0	0	Тестирование;
83.	Метание в горизонтальную цель. Игра«Точно в мишень».	1	0	0	Практическая работа;
84.	Прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость.	1	0	0	Практическая работа;
85.	Прыжок в высоту с разбега способом«перешагивание». Тест: наклон вперед из и.п. стоя	1	0	0	Тестирование;
86.	Прыжок в высоту с разбега способом«перешагивание». Игра «Пингвины с мячом».	1	0	0	Практическая работа;
87.	«Круговая эстафета»	1	0	0	Практическая работа;
88.	Беговые упражнения. Бег с ускорением.	1	0	0	Практическая работа;
89.	Техника бега на короткие дистанции.	1	0	0	Практическая работа;
90.	Равномерный бег. Тест: бег 30м.	1	0	0	Тестирование;
91.	Эстафетный бег. Бег 60 м	1	0	0	Практическая работа;
92.	Прыжок в длину с прямого разбега	1	0	0	Практическая работа;
93.	Бег 1000 м. Тестовая работа "Легкая атлетика"	1	0	0	Тестирование;
94.	Игры: «Удочка», «Запрещенное движение»	1	0	0	Практическая работа;
95.	Игры: «Кот и мышь», «Веревочка»	1	0	0	Практическая работа;
96.	Игры: «Волк во рву», «Коршун»	1	0	0	Практическая работа;
97.	Техника безопасности. Передвижения футболиста без мяча. Тест: бег 300 м	1	0	0	Тестирование;

98.	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места и с разбега.	1	0	0	Практическая работа;
99.	Удар по катящемуся мячу. Остановка мяча	1	0	0	Практическая работа;
100.	100. Ведение мяча	1	0	0	Практическая работа;
101.	Игры «Сбей кеглю», «Мяч в ворота». Эстафета с ведением мяча.	1	0	0	Практическая работа;
102.	Футбол.	1	0	0	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

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

2 КЛАСС

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

3 КЛАСС

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

4 КЛАСС

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

<https://rosuchebnik.ru/material/sovremennye-pedagogicheskie-tehnologii-na-uroke-fizkultury/>
<https://my.webinar.ru/record/453637>
<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-programmno-metodicheskoe-soprovozhdenie/>
<https://rosuchebnik.ru/material/proektnaya-deyatelnost-i-urok-fizkulturyy/>

2 КЛАСС

<https://rosuchebnik.ru/material/sovremennye-pedagogicheskie-tehnologii-na-uroke-fizkultury/>
<https://my.webinar.ru/record/453637>
<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-programmno-metodicheskoe-soprovozhdenie/>
<https://rosuchebnik.ru/material/proektnaya-deyatelnost-i-urok-fizkulturyy/>

3 КЛАСС

<https://rosuchebnik.ru/material/sovremennye-pedagogicheskie-tehnologii-na-uroke-fizkultury/>
<https://my.webinar.ru/record/453637>
<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-programmno-metodicheskoe-soprovozhdenie/>
<https://rosuchebnik.ru/material/proektnaya-deyatelnost-i-urok-fizkulturyy/>

4 КЛАСС

<https://rosuchebnik.ru/material/sovremennye-pedagogicheskie-tehnologii-na-uroke-fizkultury/>
<https://my.webinar.ru/record/453637>
<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-programmno-metodicheskoe-soprovozhdenie/>
<https://rosuchebnik.ru/material/proektnaya-deyatelnost-i-urok-fizkulturyy/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

<http://school-collection.edu.ru>
<http://www.openclass.ru>
http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_m
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
<http://spo.1september.ru/urok/>
<http://www.fizkult-ura.ru/>
http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.hl

2 KJIACC

<http://school-collection.edu.ru>
<http://www.openclass.ru>
http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_m
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
<http://spo.1september.ru/urok/>
<http://www.fizkult-ura.ru/>
http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.hl

3 KJIACC

<http://school-collection.edu.ru>
<http://www.openclass.ru>
http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_m
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
<http://spo.1september.ru/urok/>
<http://www.fizkult-ura.ru/>
http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.hl

4 KJIACC

<http://school-collection.edu.ru>
<http://www.openclass.ru>
http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_m
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
<http://spo.1september.ru/urok/>
<http://www.fizkult-ura.ru/>
http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.hl

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Компьютер.

2. Проектор.

Интерактивная доска

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Штанга тренировочная, Гантели наборные, Перекладина гимнастическая, Маты гимнастические, Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, Канат для лазанья с механизмом крепления, Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг), Щиты баскетбольные, Мячи баскетбольные, Стойки волейбольные универсальные, Мячи волейбольные, Ворота для мини-футбола, Мячи футбольные, стойки для прыжков в высоту, Лыжи, Лыжные палки, лыжные ботинки, гранаты, мячи для метания.

