

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
Администрация Серафимовичского муниципального района Волгоградской области

МКОУ Теркинская СШ

РАССМОТРЕНО
МО учителей естественно-научного
цикла

Каменнова С.А. _____

Приказ №83

от "30" августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Приказ №83

от "30" августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Глебездина А.В.

Приказ №83

от "30" августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ID 2300066)

**Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 1–4 классов образовательных организаций)

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 — 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

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 физкультурминуток 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 физкультурминутки 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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

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

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

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

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

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

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

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

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

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	1	1	

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	0	0	0	учебник
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	14	0	12	учебник
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	1	3	учебник
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	1	3	учебник
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	15	0	20	учебник
Итого по разделу		52			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	16	4	14	учебник
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	67	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0.5	0	0	
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0.5	0	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0.25	0	0	
2.2.	Физические качества	0.5	0	0	
2.3.	Сила как физическое качество	0.25	0	0	
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5	0	0	
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.5	0	0	
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.25	0	0	
2.7.	Развитие координации движений	0.25	0	0	
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0	0	
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	0	0	
3.2.	Утренняя зарядка	1	0	0	
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0	
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	4	0	0	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	6			
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	5			
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	6			
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3			
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	0			
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	0			
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	0			
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	0			
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2			
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2			
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4			
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4			
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4			
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	10			
Итого по разделу		59			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9			
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	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	1	0	0	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	0	

2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0	
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	0	0	
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	0	
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	0	
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	4	0	0	
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	4	0	0	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	4	0	0	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	4	0	0	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	4	0	0	
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	4	0	0	
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	0	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	4	0	0	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	4	0	0	
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	4	0	0	
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	0	0	0	
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0	
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0	
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	4	0	0	
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	12	0	0	
Итого по разделу		60			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8			
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info

1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	2	0	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
3.2.	Закаливание организма	1	0	0	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	2	0	0	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2	0	0	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	2	0	0	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2	0	0	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	0	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	2	0	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	4	1	0	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4	0	0	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	0	0	0	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	0	0	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0	0	0	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	2	0	0	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	2	1	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	10	0	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	6	0	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	10	1	1	http://schoolcollection.edu.ru http://nachalka.info
Итого по разделу		55			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	4	2	1	
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	9	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	ТБ на уроке физической культуры	1	1	1	Устный опрос;
2.	Что понимается под физической культурой	1	1	0	Устный опрос;
3.	Режим дня школьника	1	0	1	Работа на уроке;
4.	Режим дня школьника	1	1	0	Устный опрос;
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	работа на уроке; ;
6.	Осанка человека	1	0	1	работа на уроке;
7.	Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника	1	0	1	работа на уроке;
8.	Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности на уроке физическая культура.	1	0	1	работа на уроке;
9.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1	работа на уроке;
10.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1	работа на уроке;
11.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1	работа на уроке;
12.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1	работа на уроке;
13.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	работа на уроке;
14.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	работа на уроке;
15.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	работа на уроке;
16.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	работа на уроке;
17.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1	работа на уроке;
18.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	1	работа на уроке;
19.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	1	работа на уроке;

20.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	1	работа на уроке;
21.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	1	работа на уроке;
22.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	1	0	Зачет;
23.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1	работа на уроке;
24.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1	работа на уроке;
25.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1	работа на уроке;
26.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1	работа на уроке;
27.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1	работа на уроке;
28.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	1	0	Зачет;
29.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	работа на уроке;
30.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	0	работа на уроке;
31.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1	работа на уроке;
32.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	0	работа на уроке;
33.	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры	1	0	0	работа на уроке;
34.	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры.	1	0	0	работа на уроке;
35.	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры.	1	0	0	работа на уроке;
36.	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры.	1	0	0	работа на уроке;
37.	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры.	1	0	0	работа на уроке;
38.	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры.	1	0	1	работа на уроке;
39.	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры.	1	0	0	работа на уроке;
40.	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры.	1	0	0	работа на уроке;
41.	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры.	1	0	0	работа на уроке;
42.	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры.	1	0	0	работа на уроке;

[illegible]

65.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	работа на уроке;
66.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	работа на уроке;
67.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	работа на уроке;
68.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	работа на уроке;
69.					
70.					
71.					
72.					
73.					
74.					
75.					
76.					
77.					
78.					
79.					
80.					
81.					
82.					
83.					
84.					
85.					
86.					
87.					
88.					
89.					
90.					
91.					
92.					; ;
93.					
94.					
95.					
96.					
97.					
98.					

99.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	49	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Развитие общей выносливости	1	0	0	Устный опрос;
2.	Развитие скоростных способностей. Быстрота как физическое качество	1	0	0	Устный опрос;
3.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	0	0	Устный опрос;
4.	Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки. Прыжок в длину с места. Техника прыжка.	1	0	0	Устный опрос;
5.	Прыжок в длину с места на результат. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	Устный опрос;
6.	Развитие основных физических качеств. Беговые эстафеты	1	0	0	Устный опрос;
7.	Разновидности бега и ходьбы. Бег с ускорением 30 м.	1	0	0	Устный опрос;
8.	Развитие выносливости. Выносливость как физическое качество. Бег с ускорением 30м на результат.	1	0	0	Зачет;
9.	Техника выполнения высокого старта. Челночный бег 3х10м	1	0	0	Устный опрос;
10.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега. История подвижных игр. Подвижные игры	1	0	0	Устный опрос;
11.	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры	1	0	0	Устный опрос;
12.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижные игры	1	0	0	Устный опрос;
13.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
14.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по подвижным играм (с элементами спортивных игр). История баскетбола.	1	0	0	Устный опрос;
15.	Обучение техническим действиям игры баскетбол (работа в парах и группах).	1	0	0	Устный опрос;
16.	Правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомство с особенностями выбора и подготовки мест их проведения	1	0	0	Устный опрос;
17.	Подвижные и спортивные игры. Игры с ведением мяча ногами (на основе футбола)	1	0	0	Устный опрос;
18.	Подвижные и спортивные игры. Игры с ведением мяча руками (на основе баскетбола)	1	0	0	Устный опрос;
19.	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты с предметами	1	0	0	Устный опрос;
20.	Подвижные и спортивные игры. Игры с использованием волейбольной сетки (на основе волейбола)	1	0	0	Устный опрос;
21.	Подвижные игры. Игры с мячом	1	0	0	Устный опрос;

22.	Бросок и ловля мяча. Работа в парах и тройках	1	0	0	Устный опрос;
23.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	0	Устный опрос;
24.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики.	1	0	0	Устный опрос;
25.	Обучение расчёту по номерам, стоя в одной шеренге, перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!»	1	0	0	Устный опрос;
26.	Обучение перестроению из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!».Обучение поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде«Класс, направо!», «Класс, налево!» обучаются поворотам по команде«Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;	1	0	0	Устный опрос;
27.	Обучение передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью, передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!»,«Чаше шаг!», «Реже шаг!»;	1	0	0	Устный опрос;
28.	Совершенствование строевых упражнений и команд. Гибкость как развитие физических качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0	Устный опрос;
29.	Обучение вращению скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой	1	0	0	Устный опрос;
30.	Обучение прыжкам на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом.Обучение прыжкам через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	1	0	0	Устный опрос;
31.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Совершенствование прыжков через скакалку на двух ногах на месте(в полной координации);	1	0	0	Устный опрос;
32.	Совершенствование прыжков через скакалку на двух ногах на месте(в полной координации). Подвижные игры со скалкой " Рыбак и рыбка"	1	0	0	Устный опрос;
33.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте(в полной координации) на результат за 1 мин.	1	0	0	Зачет;
34.	Комплекс ОРУ с гимнастическим мячом. Обучение подбрасыванию и ловле мяча одной рукой и двумя руками	1	0	0	Устный опрос;
35.	Обучение перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом	1	0	0	Устный опрос;
36.	Обучение поворотам и наклонам в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.Развитие координации движений.	1	0	0	Устный опрос;
37.	Обучение приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления.	1	0	0	Устный опрос;

38.	Обучение подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Составление и совершенствование комплекса из 6 —7 хорошо освоенных упражнений с мячом	1	0	1	Практическая работа;
39.	Демонстрация комплекса из 6-7 хорошо освоенных упражнений с мячом.	1	0	1	Зачет;
40.	Обучение движениям хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации), хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение.	1	0	0	Устный опрос;
41.	Обучение движениям танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием), шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации)	1	0	0	Устный опрос;
42.	Обучение движениям танца галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;	1	0	0	Устный опрос;
43.	Правила проведения гимнастической разминки. Комплекс ОРУ без предмета.	1	0	0	Устный опрос;
44.	Развитие гибкости. Разучивание комплекса ОРУ со скакалкой. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0	Устный опрос;
45.	Развитие координационных движений. Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой.	1	0	0	Устный опрос;
46.	Разучивание комплекса ОРУ у шведской стенкой. Развитие выносливости на уроках гимнастики. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
47.	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическим мячом. Развитие быстроты на уроках гимнастики с основами акробатики.	1	0	0	Устный опрос;
48.	Самостоятельное составление и проведение комплекса ОРУ с предметом.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжная строевая подготовка.	1	0	0	Устный опрос;
50.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Понятие обморожение.	1	0	0	Устный опрос;
51.	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1	0	0	Устный опрос;
52.	Совершенствование скользящего шага.	1	0	0	Устный опрос;
53.	Передвижение на лыжах. Повороты переступанием на месте.	1	0	0	Устный опрос;
54.	Передвижение скользящим шагом. Работа ног.	1	0	0	Устный опрос;
55.	Техника передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	Устный опрос;
56.	Имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок)	1	0	0	Устный опрос;
57.	Обучение передвижению двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации)	1	0	0	Устный опрос;
58.	Совершенствование передвижения двухшажного хода. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;

59.	Передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;	1	0	0	Устный опрос;
60.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение прыжку в высоту. Развитие сложно координированных прыжковых упражнений.	1	0	0	Устный опрос;
61.	Совершенствование прыжка в высоту. Развитие сложно координированных прыжковых упражнений. Развитие координационных упражнений.	1	0	0	Устный опрос;
62.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. подвижные игры с элементами футбола.	1	0	0	Устный опрос;
63.	Обучение передвижению равномерной ходьбы с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук. Челночный бег 3*10м	1	0	0	Устный опрос;
64.	Обучение передвижению равномерной ходьбы с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком. Прыжок в длину с места.	1	0	0	Устный опрос;
65.	Техника сложных координированных беговых упражнений. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	Устный опрос;
66.	Бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°)	1	0	0	Устный опрос;
67.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
68.	Подвижные игры с элементами футбола (ведение мяча ногами вокруг предметов). Закаливание организма.	1	0	0	Устный опрос;
69.					Устный опрос;
70.					Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
71.					Устный опрос;
72.					Устный опрос;
73.					Устный опрос;
74.					Устный опрос;
75.					Устный опрос;
76.					Устный опрос;
77.					Устный опрос;
78.					Зачет;
79.					Устный опрос;
80.					Зачет;
81.					Устный опрос;
82.					Устный опрос;
83.					Устный опрос;
84.					Устный опрос;

85.					Устный опрос;
86.					Устный опрос;
87.					Устный опрос;
88.					Устный опрос;
89.					Устный опрос;
90.					Устный опрос;
91.					Устный опрос;
92.					Устный опрос;
93.					Устный опрос;
94.					Устный опрос;
95.					Устный опрос;
96.					
97.					
98.					
99.					
100.					
101.					
102.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	4	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	1	0	Практическая работа;
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	1	0	Практическая работа;
3.	Техника челночного бега	1	1	0	Практическая работа;
4.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	1	0	Практическая работа;
5.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	1	0	Практическая работа;
6.	Тестирование метания мешочка на дальность	1	1	0	Практическая работа;
7.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	1	0	Практическая работа;
8.	Спортивная игра «Футбол» История возникновения.	1	1	0	Практическая работа;
9.	Прыжок в длину с разбега	1	1	0	Практическая работа;

10.	Прыжки в длину с разбега на результат	1	1	0	Зачет;
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	0	0	Зачет;
12.	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1	0	0	Контрольная работа;
13.	Тестирование метания малого мяча на точность	1	0	0	Практическая работа;
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	0	0	Практическая работа;
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	0	0	Практическая работа;
16.	Тестирование прыжка в длину с места	1	0	0	Практическая работа;
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	0	0	Практическая работа;
18.	Тестирование виса на время	1	0	0	Практическая работа;
19.	Подвижная игра «Перестрелка»	1	0	0	Практическая работа;
20.	Футбольные упражнения	1	0	0	Практическая работа;
21.	Футбольные упражнения в парах	1	0	0	Практическая работа;
22.	Футбольные упражнения в тройках	1	0	0	Практическая работа;
23.	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	0	Практическая работа;
24.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом.	1	0	0	Практическая работа;
25.	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1	0	0	Практическая работа;
26.	Нижняя прямая подачаВерхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1	0	0	Практическая работа;
27.	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.Итоги успеваемости четверти.	1	0	0	Практическая работа;
28.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	1	0	0	Практическая работа;
29.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1	0	0	Практическая работа;
30.	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	0	0	Практическая работа;
31.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	1	0	0	Практическая работа;
32.	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)	1	0	0	Практическая работа;

33.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1	0	0	Практическая работа;
34.	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1	0	0	Практическая работа;
35.	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.	1	0	0	Практическая работа;
36.	Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)	1	0	0	Практическая работа;
37.	Передвижение по гимнастической скамейке.	1	0	0	Практическая работа;
38.	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».	1	0	0	Практическая работа;
39.	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок)	1	0	0	Практическая работа;
40.	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1	0	0	Практическая работа;
41.	Упражнения в равновесии.Прыжки на длинной скакалке.	1	0	0	Практическая работа;
42.	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	1	0	0	Практическая работа;
43.	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1	0	0	Практическая работа;
44.	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1	0	0	Практическая работа;
45.	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).	1	0	0	Практическая работа;
46.	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.	1	0	0	Практическая работа;
47.	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке..	1	0	0	Практическая работа;
48.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	0	0	Практическая работа;
49.	Эстафеты с мячом	1	0	0	Практическая работа;
50.	Подвижные игры	1	0	0	Практическая работа;
51.	Полоса препятствий	1	0	0	Практическая работа;
52.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	Практическая работа;
53.	Совершенствование упражнений акробатики.	1	0	0	Практическая работа;
54.	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1	0	0	Практическая работа;
55.	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	1	0	0	Практическая работа;

56.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	0	0	Практическая работа;
57.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1	0	0	Практическая работа;
58.	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1	0	0	Практическая работа;
59.	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1	0	0	Практическая работа;
60.	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».	1	0	0	Практическая работа;
61.	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	0	0	Практическая работа;
62.	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	0	0	Практическая работа;
63.	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	0	0	Практическая работа;
64.	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	0	0	Практическая работа;
65.	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча	1	0	0	Практическая работа;
66.	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	0	0	Практическая работа;
67.	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	0	0	Практическая работа;
68.	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1	0	0	Практическая работа;
69.					Практическая работа;
70.					Практическая работа;
71.					Практическая работа;
72.					Практическая работа;
73.					Практическая работа;
74.					Практическая работа;
75.					Практическая работа;
76.					Практическая работа;

77.					Практическая работа;
78.					Практическая работа;
79.					Практическая работа;
80.					Практическая работа;
81.					Практическая работа;
82.					Практическая работа;
83.					Практическая работа;
84.					Практическая работа;
85.					Практическая работа;
86.					Практическая работа;
87.					Практическая работа;
88.					Практическая работа;
89.					Практическая работа;
90.					Практическая работа;
91.					Практическая работа;
92.					Практическая работа;
93.					Практическая работа;
94.					Практическая работа;
95.					Практическая работа;
96.					Практическая работа;
97.					Практическая работа;
98.					Практическая работа;
99.					Практическая работа;

100.					Практическая работа;
101.					Практическая работа;
102.					Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	1	Письменный контроль;
2.	Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	1	0	0	Устный опрос;
3.	Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО	1	0	1	Практическая работа;
4.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
5.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
6.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
7.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
8.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	0	Устный опрос;
9.	История физической культуры в России	1	0	0	Практическая работа;
10.	Влияние физической подготовки на работу организма	1	0	0	Практическая работа;
11.	Акробатика как вид спорта	1	0	0	Практическая работа;
12.	Предупреждение травматизма на уроках акробатики	1	0	0	Практическая работа;
13.	Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций	1	0	0	Практическая работа;
14.	Техника выполнения акробатической комбинации № 1	1	0	0	Практическая работа;
15.	Техника выполнения акробатической комбинации № 1	1	0	0	Практическая работа;

16.	Упор лежа, из положения лежа на полу	1	0	1	Практическая работа;
17.	Упор лежа, из положения лежа на полу	1	0	0	Практическая работа;
18.	Техника выполнения акробатической комбинации № 2	1	1	0	Зачет;
19.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	0	Устный опрос;
20.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	0	Письменный контроль;
21.	Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2	1	0	0	Устный опрос;
22.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1	Практическая работа;
23.	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	0	Устный опрос;
24.	Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1	Практическая работа;
25.	Способы самостоятельного разучивания техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя	1	0	0	Практическая работа;
26.	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1	0	0	Практическая работа;
27.	Техника выполнения упора на гимнастической перекладине	1	0	0	Практическая работа;
28.	Способ самостоятельного разучивания упора на гимнастической перекладине	1	0	0	Устный опрос;
29.	Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	0	Практическая работа;
30.	Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	0	Практическая работа;
31.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	0	Практическая работа;
32.	Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	1	0	0	Практическая работа;
33.	Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	1	0	0	Практическая работа;
34.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.	1	0	0	Практическая работа;
35.	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	Практическая работа;
36.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	0	Практическая работа;
37.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	0	Практическая работа;
38.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1	0	0	Практическая работа;

39.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	Практическая работа;
40.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0	Практическая работа;
41.	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой	1	0	0	Практическая работа;
42.	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	Практическая работа;
43.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	0	Практическая работа;
44.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	0	Практическая работа;
45.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0	Практическая работа;
46.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0	Практическая работа;
47.	Техника передачи катящегося мяча	1	1	0	Практическая работа;
48.	Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения	1	0	0	Устный опрос;
49.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	Устный опрос;
50.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	Практическая работа;
51.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	0	0	Практическая работа;
52.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1	0	0	Практическая работа;
53.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	Практическая работа;
54.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1	0	0	Практическая работа;
55.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	Практическая работа;
56.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	Практическая работа;
57.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	Практическая работа;
58.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	Практическая работа;
59.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания	1	0	1	Практическая работа;

60.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Практическая работа;
61.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Практическая работа;
62.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Практическая работа;
63.	Подвижные игры	1	0	0	Практическая работа;
64.	Подвижные игры	1	0	0	Практическая работа;
65.	Подвижные игры	1	0	0	Практическая работа;
66.	Подвижные игры	1	0	0	Практическая работа;
67.	Подвижные игры	1	0	0	Практическая работа;
68.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	Практическая работа;
69.					Практическая работа;
70.					Практическая работа;
71.					Практическая работа;
72.					Практическая работа;
73.					Зачет;
74.					Практическая работа;
75.					Практическая работа;
76.					Практическая работа;
77.					Практическая работа;
78.					Практическая работа;
79.					Практическая работа;
80.					Практическая работа;
81.					Практическая работа;
82.					Практическая работа;

83.					Практическая работа;
84.					Практическая работа;
85.					Практическая работа;
86.					Практическая работа;
87.					Практическая работа;
88.					Практическая работа;
89.					Практическая работа;
90.					Практическая работа;
91.					Практическая работа;
92.					Практическая работа;
93.					Практическая работа;
94.					Практическая работа;
95.					Практическая работа;
96.					Практическая работа;
97.					Практическая работа;
98.					Практическая работа;
99.					Практическая работа;
100.					Практическая работа;
101.					Зачет;
102.					Контрольная работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	7	

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;

2 класс/Матвеев А.П.;

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://fiz-1a-](https://fiz-1a-ura.jimdofree.com/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0/%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F/)

[ura.jimdofree.com/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0/%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-](https://fiz-1a-ura.jimdofree.com/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0/%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F/)

[%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F/](https://fiz-1a-ura.jimdofree.com/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0/%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F/)

2 КЛАСС

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

3 КЛАСС

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

4 КЛАСС

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы:

пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с.

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

: Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» <https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/> «Начальная школа» <http://www.nachalka.com/> Азбука в картинках <http://bomoonlight.ru/azbuka>

«Раскраски онлайн»

Детские игры | Раскраски онлайн (teremoc.ru) Детский портал «Солнышко» <http://www.solnet.ee/>

Детский онлайн-конкурс «Интернешка» <http://interneshka.net/index.phtml>

«Умники и умницы» <http://www.umniki.ru/> eSchool Eschool.pro

Шахматы онлайн

<https://levico.ru/>

2 КЛАСС

3 КЛАСС

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца

