# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
# НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## Учебного предмета
## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 1-4 классов)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 2 КЛАСС

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

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

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

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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 противоходом; 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 всплывание; 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 | Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 2 | 0 | 0 | Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 1 | 0 | 0 | Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 | 0 | 0 | Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978 |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 | 0 | 0 | Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 1 | 0 | 0 | Урок «Правила предупреждения травматизма»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 2 | 0 | 0 | Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981 |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 5 | 0 | 0 | Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321 |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 5 | 0 | 0 | Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/ Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения** | 8 | 0 | 0 | Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/ Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 0 | 0 | 0 | |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 0 | 0 | 0 | |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 4 | 0 | 0 | Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам»(РЭШ |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 3 | 0 | 0 | Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 3 | 0 | 0 | Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 19 | 0 | 0 | Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ |
| Итого по разделу | | 49 | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 9 | 0 | 0 | Урок «Метание мешочка на дальность. Игра«Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254 |
| Итого по разделу | | 9 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 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 | Урок «Первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.2. | **Зарождение Олимпийских игр** | 1 | 0 | 0 | Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521 |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1. | **Физическое развитие** | 1 | 0 | 0 | Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ |
| 2.2. | **Физические качества** | 1 | 0 | 0 | Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ |
| 2.3. | **Сила как физическое качество** | 1 | 0 | 0 | силовых способностей» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |
| 2.4. | **Быстрота как физическое качество** | 1 | 0 | 0 | Урок «Физическая нагрузка и физические упражнения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| 2.5. | **Выносливость как физическое качество** | 1 | 0 | 0 | Урок «Развитие выносливости. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ |
| 2.6. | **Гибкость как физическое качество** | 1 | 0 | 0 | Урок «Развитие гибкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/ |
| 2.7. | **Развитие координации движений** | 1 | 0 | 0 | Урок «Развитие координации движений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176 |
| 2.8. | **Дневник наблюдений по физической культуре** | 1 | 0 | 0 | Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/ |
| Итого по разделу | | 8 | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 1 | 0 | 0 | Урок «Крепляем здоровье закаливанием» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ |
| 3.2. | **Утренняя зарядка** | 1 | 0 | 0 | Урок «Режим дня. Утренняя зарядка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| 3.3. | **Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки** | 1 | 0 | 0 | Урок «Режим дня. Утренняя зарядка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики** | 1 | 0 | 0 | Урок «Правила предупреждения травматизма»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632 |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и команды** | 3 | 0 | 0 | Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322 |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастическая разминка** | 2 | 0 | 0 | Урок «Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288 |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастической скакалкой** | 4 | 0 | 0 | Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастическим мячом** | 4 | 0 | 0 | Урок «Что мы знаем о гимнастике – немного истории» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013 |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные движения** | 3 | 0 | 0 | Урок «Развиваем гибкость и грацию» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/ |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 0 | 0 | 0 | |
| 4.8. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 0 | 0 | 0 | |
| 4.9. | Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах | 0 | 0 | 0 | |
| 4.10 | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | 0 | 0 | 0 | |
| 4.11. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 0 | Урок «Правила предупреждения травматизма»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ |
| 4.12. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски мяча в неподвижную мишень** | 4 | 0 | 0 | Урок «Метание на точность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/ |
| 4.13. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные прыжковые упражнения** | 4 | 0 | 0 | Урок «Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 4.14. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в высоту с прямого разбега** | 0 | 0 | 0 | |
| 4.15. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке** | 3 | 0 | 0 | Урок «Тренируем равновесие» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ |
| 4.16. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные беговые упражнения** | 3 | 0 | 0 | Урок «Скорость, ловкость и сноровка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/ |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные игры".* **Подвижные игры** | 13 | 0 | 0 | Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ Итоговый урок «Игры для ловких и сообразительных» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Итого по разделу | | 45 | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 5.1. | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО** | 10 | 0 | 0 | Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654 |
| Итого по разделу | | 10 | | | |
| 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** | 2 | 0 | 0 | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1. | **Виды физических упражнений** | 2 | 0 | 0 | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.2. | **Измерение пульса на уроках физической культуры** | 1 | 0 | 0 | http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| 2.3. | **Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой** | 1 | 0 | 0 | http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 1 | 0 | 0 | http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 3.2. | **Дыхательная гимнастика** | 0.5 | 0 | 0 | http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 3.3. | **Зрительная гимнастика** | 0.5 | 0 | 0 | http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые команды и упражнения** | 4 | 0 | 0 | http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазанье по канату** | 2 | 0 | 0 | http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической скамейке** | 7 | 0 | 0 | http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической стенке** | 3 | 0 | 0 | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Прыжки через скакалку** | 2 | 0 | 0 | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Ритмическая гимнастика»** | 2 | 0 | 0 | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 4.7. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения** | 0 | 0 | 0 | http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с разбега** | 2 | 0 | 0 | http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски набивного мяча** | 2 | 0 | 0 | http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| 4.10. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения повышенной координационной сложности** | 8 | 0 | 0 | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 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** | 14 | 0 | 0 | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 4.16. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Спортивные игры** | 8 | 0 | 0 | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 56 | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 6 | 0 | 0 | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 6 | | | |
| 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 | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 1.2. | **Из истории развития национальных видов спорта** | 1 | 0 | 0 | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1. | **Самостоятельная физическая подготовка** | 1 | 0 | 0 | http://spo.1september.ru/urok/ |
| 2.2. | **Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма** | 1 | 0 | 0 | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 2.3. | **Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности** | 1 | 0 | 0 | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2.4. | **Оказание первой помощи на занятиях физической культурой** | 1 | 0 | 0 | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 3.1. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 1 | 0 | 0 | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 3.2. | **Закаливание организма** | 1 | 0 | 0 | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 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/catalog/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатическая комбинация** | 17 | 0 | 0 | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Опорной прыжок** | 0 | 0 | 0 | |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения на гимнастической перекладине** | 0 | 0 | 0 | |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения** | 0 | 0 | 0 | |
| 4.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 0 | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.7. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Упражнения в прыжках в высоту с разбега** | 0 | 0 | 0 | |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения** | 8 | 0 | 0 | http://school-collection.edu.ru/catalog |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча на дальность** | 4 | 0 | 0 | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.10. | Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 0 | 0 | 0 | |
| 4.11. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 0 | 0 | 0 | |
| 4.12. | Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 0 | 0 | 0 | |
| 4.13. | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка | 0 | 0 | 0 | |
| 4.14. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми** | 1 | 0 | 0 | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры общефизической подготовки** | 12 | 0 | 0 | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.16. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры волейбол** | 4 | 0 | 0 | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры баскетбол** | 6 | 0 | 0 | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| 4.18. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры футбол** | 0 | 0 | 0 | |
| Итого по разделу | | 54 | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 6 | 0 | 0 | http://school-collection.edu.ru/catalog/ |
| Итого по разделу | | 6 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Виды, формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | |
| 1. | Понятие «физическая культура». | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 2. | Как и когда возникли физическая культура и спорт | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 3. | Режим дня | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 4. | Режим дня | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 5. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 6. | Осанка человека | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 7. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 8. | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 9. | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа. | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 10. | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа. | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 11. | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 12. | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте. | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 13. | Строевые упражнения: повороты направо и налево | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 14. | Строевые упражнения: повороты направо и налево | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 15. | Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 16. | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 | 0 | 0 | Зачет; |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 17. | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 18. | Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 19. | Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 20. | Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 21. | Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 22. | Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 23. | Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе. | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 24. | Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа. | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 25. | Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа. | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 26. | Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 27. | Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 28. | Гимнастическая полоса препятствий | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 29. | Правила безопасности на уроках легкой атлетики | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 30. | Равномерное передвижение в ходьбе. | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 31. | Равномерное передвижение в беге | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 32. | Равномерное передвижение в беге | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 33. | Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 34. | Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 35. | Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 36. | Техники прыжка в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | Зачет; |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 37. | Техники прыжка в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 38. | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 39. | Считалки для проведения совместных подвижных игр. Правила техники безопасности при разучивании подвижных игр. | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 40. | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега. | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 41. | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега. | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 42. | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега. | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 43. | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега. | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 44. | Подвижные игры на развитие ловкости | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 45. | Подвижные игры на развитие ловкости | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 46. | Подвижные игры на развитие ловкости | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 47. | Подвижные игры на развитие ловкости | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 48. | Подвижные игры на развитие ловкости | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 49. | Подвижные игры на развитие силы | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 50. | Подвижные игры на развитие силы | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 51. | Подвижные игры на развитие силы | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 52. | Подвижные игры на развитие выносливости | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 53. | Подвижные игры на развитие выносливости | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 54. | Подвижные игры на развитие выносливости | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 55. | Подвижные игры на развитие координационных способностей | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 56. | Подвижные игры на развитие координационных способностей | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 57. | Подвижные игры на развитие координационных способностей | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 58. | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 59. | Челночный бег 3*5м, 3*10 м | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 60. | Челночный бег 3*5м, 3*10 м | 1 | 0 | 0 | Зачет; |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 61. | Игры и эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей ( «Смена сторон»,«Вызов номеров», «Круговая эстафета») | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 62. | Игры и эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 63. | Кроссовый бег по пересеченной местности до 1000м. | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 64. | Кроссовый бег по пересеченной местности до 1000м | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 65. | Развитие силовых способностей. Упражнения в висе стоя и лежа ( подтягивания в висе лежа, на высокой перекладине). | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 66. | Развитие силовых способностей. Упражнения в висе стоя и лежа ( подтягивания в висе лежа, на высокой перекладине | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 0 | |

**2 КЛАСС**

| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Виды, формы контроля** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** | |
| 1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 2. | Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 3. | Физическое развитие | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 4. | Физические качества | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 5. | Сила как физическое качество | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 6. | Быстрота как физическое качество | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 7. | Выносливость как физическое качество | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 8. | Гибкость как физическое качество | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 9. | Развитие координации движений | 1 | 0 | 0 | Зачет; |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10. | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 11. | Закаливание организма | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 12. | Утренняя зарядка | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 13. | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 14. | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 15. | Строевые упражнения и команды | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 16. | Строевые упражнения и команды | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 17. | Строевые упражнения и команды | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 18. | Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 19. | Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 20. | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 21. | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 22. | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 23. | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 24. | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 25. | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 26. | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 27. | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 28. | Танцевальные движения | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 29. | Танцевальные движения | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 30. | Танцевальные движения | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 31. | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 32. | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 33. | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 34. | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 35. | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 36. | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 | 0 | Зачет; |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 37. | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 38. | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 39. | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 40. | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 41. | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 42. | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 43. | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 44. | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 45. | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 46. | Подвижные игры на развитие силовых способностей | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 47. | Подвижные игры на развитие силовых способностей | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 48. | Подвижные игры на развитие выносливости | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 49. | Подвижные игры на развитие выносливости | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 50. | Подвижные игры на развитие координации | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 51. | Подвижные игры на развитие координации | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 52. | Подвижные игры на развитие координации | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 53. | Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 54. | Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 55. | Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 56. | Подвижные игры на развитие гибкости | 1 | 0 | 0 | Зачет; |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 57. | Подвижные игры на развитие гибкости | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 58. | Подвижные игры на развитие гибкости | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 59. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 60. | Челночный бег 3*5м, 3*10 м | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 61. | Спринтерский бег | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 62. | Бег на короткие дистанции 30м, 60 м | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 63. | Кроссовый бег по пересеченной местности до 1000м | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 64. | Развитие силовых способностей | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 65. | Метание теннисного мяча в цель | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 66. | Метание мяча на дальность. | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 67. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 68. | Контрольный урок (выполнение нормативов | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

**3 КЛАСС**

| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Виды, формы контроля** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** | |
| 1. | История развития физической культуры древних народов | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 2. | История появления современного спорта | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 3. | Виды физических упражнений | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 4. | Измерение пульса на уроках | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 5. | Дозировка физической нагрузки на уроках | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 6. | Закаливание организма | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 7. | Дыхательная гимнастика | 0.5 | 0 | 0 | Зачет; |
| 8. | Зрительная гимнастика | 0.5 | 0 | 0 | Зачет; |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 9. | Правила поведения на уроках гимнастики.Строевые команды и упражнения | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 10. | Строевые команды и упражнения | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 11. | Строевые команды и упражнения | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 12. | Строевые команды и упражнения | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 13. | Лазанье по канату | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 14. | Лазанье по канату | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 15. | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 16. | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 17. | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 18. | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 19. | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 20. | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 21. | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 22. | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 23. | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 24. | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 25. | Прыжки через скакалку | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 26. | Прыжки через скакалку | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 27. | Ритмическая гимнастика» | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 28. | Ритмическая гимнастика» | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 29. | Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 30. | Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 31. | Броски набивного мяча | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 32. | Броски набивного мяча | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 33. | Беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 34. | Беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 35. | Беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции | 1 | 0 | 0 | Зачет; |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 36. | Беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 37. | Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 38. | Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 39. | Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 40. | Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 41. | Подвижные игры с элементами бега | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 42. | Подвижные игры с элементами бега | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 43. | Подвижные игры с элементами бега | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 44. | Подвижные игры с элементами бега | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 45. | Подвижные игры и эстафеты с мячом | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 46. | Подвижные игры и эстафеты с мячом | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 47. | Подвижные игры и эстафеты с мячом | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 48. | Подвижные игры и эстафеты с мячом | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 49. | Подвижные игры с элементами прыжков | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 50. | Подвижные игры с элементами прыжков | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 51. | Подвижные игры с элементами прыжков | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 52. | Подвижные игры и эстафеты общефизической направленности | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 53. | Подвижные игры и эстафеты общефизической направленности | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 54. | Подвижные игры и эстафеты общефизической направленности | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 55. | Подвижные игры с элементами игры баскетбола | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 56. | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 57. | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 58. | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 59. | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 60. | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | 0 | 0 | Зачет; |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 61. | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 62. | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 63. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 64. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 65. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 66. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 67. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 68. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

**4 КЛАСС**

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5. | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 6. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 7. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 8. | Закаливание организма | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 9. | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 10. | Акробатическая комбинация. Техника кувырка вперед | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 11. | Акробатическая комбинация. Техника кувырка вперёд | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 12. | Акробатическая комбинация. Техника кувырка вперед. | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 13. | Акробатическая комбинация. Техника кувырка вперёд | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 14. | Акробатическая комбинация. Техника кувырка назад | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 15. | Акробатическая комбинация. Техника кувырка назад | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 16. | Акробатическая комбинация. Техника кувырка назад | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 17. | Акробатическая комбинация. Техника кувырка назад | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 18. | Акробатическая комбинация. Стойка на лопатках | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 19. | Акробатическая комбинация. Стойка на лопатках | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 20. | Акробатическая комбинация. Стойка на лопатках | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 21. | Акробатическая комбинация. Стойка на лопатках | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 22. | Акробатическая комбинация из освоенных элементов | 1 | 0 | 0 | Зачет; |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 23. | Акробатическая комбинация из освоенных элементов | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 24. | Акробатическая комбинация из освоенных элементов | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 25. | Акробатическая комбинация из освоенных элементов | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 26. | Акробатическая комбинация из освоенных элементов | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 27. | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 28. | Беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 29. | Беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 30. | Беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 31. | Беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 32. | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 33. | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 34. | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 35. | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 36. | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 37. | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 38. | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 39. | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 40. | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 41. | Подвижные игры и эстафеты с элементами бега | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 42. | Подвижные игры и эстафеты с элементами бега | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 43. | Подвижные игры и эстафеты с элементами бега | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 44. | Подвижные игры и эстафеты с элементами бега | 1 | 0 | 0 | Зачет; |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 45. | Подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 46. | Подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 47. | Подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 48. | Подвижные игры и эстафеты с мячом | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 49. | Подвижные игры и эстафеты с мячом | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 50. | Подвижные игры и эстафеты с мячом | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 51. | Подвижные игры и эстафеты с мячом | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 52. | Подвижные игры и эстафеты с мячом | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 53. | Технические действия игры волейбол | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 54. | Технические действия игры волейбол | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 55. | Технические действия игры волейбол | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 56. | Технические действия игры волейбол | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 57. | Технические действия игры баскетбол | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 58. | Технические действия игры баскетбол | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 59. | Технические действия игры баскетбол | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 60. | Технические действия игры баскетбол | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 61. | Технические действия игры баскетбол | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 62. | Технические действия игры баскетбол | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 63. | Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 64. | Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 65. | Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 66. | Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| 67. | Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | Зачет; |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 68. | Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | Зачет; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 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**

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение,
Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение,

**2 КЛАСС**

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение,
Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение,

**3 КЛАСС**

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение
Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение,

**4 КЛАСС**

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение,
Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение,

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

**1 КЛАСС**

Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

**2 КЛАСС**

Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

**3 КЛАСС**

Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

**4 КЛАСС**

Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

### ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ