

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 139» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Школы № 139
г.о. Самара

Приказ № _____
«_____» _____ 2022 г.



СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УР
_____ /Кузнецова И.В./

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
кат. классов
Протокол № 1
от «26» 08 2022 г.
Председатель МО
Сол /Санкеева И.С./

Рабочая программа
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1-4 классы

Программу составил:
коллектив учителей МБОУ Школа № 139

Самара

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования муниципального общеобразовательного учреждения «Школа № 139» городского округа Самара, примерной рабочей программы начального общего образования предмета «Физическая культура», Положения о рабочей программе муниципального общеобразовательного учреждения «Школа № 139» городского округа Самара.

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 прикладно-ориентированной 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» был введен 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 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 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 371 ч.

В 1 кл. – 99 час.в год, 3 час. в неделю;

2 кл. – 102 час.в год, 3 час. в неделю;

3 кл. – 102 час.в год, 3 час. в неделю;

4 кл. – 68 час.в год, 2 час. в неделю, и третий час реализуется за счет внеурочной деятельности для реализации требований ФГОС.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

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

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

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

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

2 КЛАСС

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

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

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

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с

гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

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

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

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). *Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении 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 поочередно 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 «Летк-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 физкультурминуток, 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 физкультурминуток;
- 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			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	2	0	0		Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; Определять понятие: Физическая культура; Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	2	0	0		Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; Определять понятие: Физическая культура; Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда	2	0	0		Определять понятие: Физическая культура; Понимать разницу в задачах		https://prosv.ru/subject/physical-education.html

	для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет					физической культуры и спорта; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры;		https://resh.edu.ru/subject/9/	
1.4.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	2	0	0		Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/	
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	2	0	0		Знать строевые команды и определения при организации строя; Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/	
Итого по разделу		10	0						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности									
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими	3	0	0		Составлять индивидуальный распорядок дня; Отбирать и составлять упражнения основной		https://prosv.ru/subject/physical-education.html	

	физическими упражнениями					гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток; Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур; Называть основные правила личной гигиены.; Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации;		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	4	0	0		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	3	0	0		Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой; Соблюдать рекомендации по дыханию и технике		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

						<p>выполнения физических упражнений; Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По-порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;</p>		
Итого по разделу		10	0					
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность								
3.1.	<p>Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания</p>	34	0	0		<p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать</p>		<p>https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

						дыхание во время выполнения гимнастических упражнений;		
3.2.	Игры и игровые задания	20	0	0		Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3.	Организующие команды и приемы	2	0	0		Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		56	0					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность								
4.1.	Освоение физических упражнений	23	0	0		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений —		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

						«велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания;	
Итого по разделу		23	0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	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		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html

						подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;;		https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	0					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	1	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Физические качества	1	0	0		знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html

						анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

						проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;		
2.7.	Развитие координации движений	1	0	0		знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		8	0					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	1	0	0		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Утренняя зарядка	1	0	0		наблюдают за образцом выполнения упражнений		https://prosv.ru/subjesu/physical-

						учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;;		education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3	0	0				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	3	0	0		разучивают правила поведения на уроках гимнастики;; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	0	0		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

					<p>в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации));</p> <p>разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации));</p> <p>обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации));</p> <p>обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;</p> <p>обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</p> <p>обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!»,</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						«Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;		
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	13	0	0		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4	0	0		разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	8	0	0		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</i>	5	0	0		знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</i>	4	0	0		повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</i>	3	0	0		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;; разучивают имитационные		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

						<p>упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;</p>		
4.9.	<p>Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах</p>	6	0	0		<p>наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его</p>		<p>https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

					<p>выполнении;; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);; обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);</p>		
4.10	<p>Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок</p>	4	0	0	<p>наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; наблюдают и анализируют образец учителя по технике</p>		<p>https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

						торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;		
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	0		разучивают сложно координированные прыжковые		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html

						упражнения;; толчком двумя ногами по разметке;; толчком двумя ногами с поворотом в стороны;; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;;		https://resh.edu.ru/subject/9/
4.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
4.15	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	0	0		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

4.16	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	0	0		наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/	
4.17	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	2	0	0		организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/	
Итого по разделу		68	0						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	21	0	0		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/	

						парах и группах);; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;;		
Итого по разделу		21	0					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	3	0	0		обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта,		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

						приводят примеры их общих и отличительных признаков;		
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	2	0	0		знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0		наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0		знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

						культуры; составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;;	
Итого по разделу		4					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура							
3.1.	Закаливание организма	1	0	0		знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;;	https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	0		обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);;	https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	0		обсуждают понятие «зрительная гимнастика»,	https://prosv.ru/subject/physical-education.html

						<p>выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;;</p> <p>анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;;</p> <p>разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);</p>		education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3	0	0				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	1	0	0		<p>разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;;</p> <p>разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;;</p> <p>разучивают правила перестроения из колонны по</p>		https://prosv.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/9/education.html

						одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;;	
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	6	0	0		наблюдает и анализирует образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	3	0	0		выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд,	https://prosv.ru/subject/physical-education.html

						вверх, назад, в стороны)); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд));		https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	4	0	0		разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	2	0	0		наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают подводящие		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

						упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);;	
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	0	0		знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения ритмической гимнастики;;	https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	0		повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);; выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);; наблюдают и анализируют образец движений танца полька,	https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

						находят общее и различия с движениями танца галоп;; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам;;		
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в длину с разбега	5	0	0		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;;		https://prosv.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Броски набивного мяча	7	0	0		наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;		https://prosv.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/9/

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	10	0	0			https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
------	---	----	---	---	--	--	--

4.11	Модуль "Лыжная подготовка". · Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	8	0	0		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода.;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
4.12	Модуль "Лыжная подготовка". · Повороты на лыжах способом переступания	2	0	0		наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте.;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
4.13	Модуль "Лыжная подготовка". · Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
4.14	Модуль "Плавательная подготовка". · Плавательная подготовка	0	0	0				https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	7	0	0			https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	9	0	0			https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

						выполнения;; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах);;		
Итого по разделу		69	0					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	23	0	0		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		23						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	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		обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

						проведения популярных среди народа состязаний;;		
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0		знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	0					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении		https://prosv.ru/subject/physical-

	развития и физической подготовленности					показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;;		education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4	0					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html

						выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости;; выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела;;		https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Закаливание организма	1	0	0		разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;		https://prosv.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	0	0	0			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;		https://prosv.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/9/

4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</i>	2	0	0			https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок</i>	2	0	0	<p>обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты);; разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах);</p>		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

						(письменное изложение);; выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:;		
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	6	0	0		знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);; выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);; разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	0		наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; разучивают движения танца,		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

						стоя на месте;; выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперед;; выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение;		
4.6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</i>	1	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега</i>	2	0	0		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

						приземление)); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания;; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;		
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения</i>	2	0	0		наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность</i>	2	0	0		наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;; разучивают подводящие упражнения к освоению		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

						техники метания малого мяча на дальность с места;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;		
4.10	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</i>	1	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом</i>	8	0	0		наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;; выполняют имитационные упражнения в передвижении на		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

						<p>лыжах (упражнение без лыж и палок);;</p> <p>выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;;</p> <p>выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;</p>	
4.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0		<p>обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;;</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;</p>	<p>https://prosv.ru/subject/9/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0		<p>разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;;</p> <p>совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;;</p> <p>самостоятельно</p>	<p>https://prosv.ru/subject/9/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

						организуют и играют в подвижные игры;		
4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	4	0	0		наблюдает и анализирует образец нижней боковой подачи, обсуждает её фазы и особенности их выполнения;; выполняет подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;; выполняет нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;; наблюдает и анализирует образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждает её фазы и особенности их выполнения;; выполняет подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками;; выполняет подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
4.17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4	0	0		наблюдает и анализирует образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;; выполняют подводящие упражнения и технические		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

						действия игры баскетбол;; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;		
4.18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	5	0	0		наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		44	0					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	16	0	0		демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		16	0					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт.	1	0	0		
2.	Техника безопасности на уроке физической культуры	1	0	0		
3.	Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег.	1	0	0		
4.	Общие принципы выполнения физических упражнений. Основные хореографические позиции	1	0	0		
5.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	0		
6.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	0		
7.	Основные правила личной гигиены	1	0	0		
8.	Режим дня школьника	1	0	0		
9.	Строевые команды	1	0	0		
10.	Строевые команды	1	0	0		
11.	Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника. Простейшие закаливающие процедуры	1	0	0		
12.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	0	0		
13.	Осанка человека.	1	0	0		
14.	Игровые задания с элементами соревновательной деятельности	1	0	0		
15.	Самостоятельные развивающие подвижные игры	1	0	0		
16.	Общеразвивающие ролевые подвижные игры.	1	0	0		
17.	Развивающие спортивные эстафеты	1	0	0		
18.	Самостоятельные строевые упражнения	1	0	0		

19.	Самоконтроль. Признаки утомления во время занятий гимнастикой	1	0	0		
20.	Самоконтроль. Дыхание и техника выполнения физических упражнений	1	0	0		
21.	Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности.	1	0	0		
22.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	0		
23.	Гимнастические упражнения общей разминки. Приставные шаги вперед на полной стопе.	1	0	0		
24.	Гимнастические упражнения общей разминки. Шаги с продвижением вперед попеременно на носках и пятках	1	0	0		
25.	Гимнастические упражнения общей разминки. Шаги с продвижением вперед на носках стоя и в полуприсяде	1	0	0		
26.	Гимнастические упражнения общей разминки. Небольшие прыжки в полном приседе	1	0	0		
27.	Гимнастические упражнения партерной разминки. Упражнения для формирования стопы	1	0	0		
28.	Гимнастические упражнения партерной разминки. Упражнения для укрепления мышц стопы	1	0	0		
29.	Гимнастические упражнения партерной разминки. Упражнения для развития гибкости и подвижности голеностопных суставов	1	0	0		
30.	Хореографические позиции. Гимнастические упражнения для разогревания мышц спины методом "скручивания"	1	0	0		
31.	Хореографические позиции.	1	0	0		

	Гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности					
32.	Развитие координации. Шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне	1	0	0		
33.	Развитие координации. Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками	1	0	0		
34.	Развитие координации. Подскоки через скакалку вперед, назад	1	0	0		
35.	Развитие координации. Баланс гимнастического мяча на ладони	1	0	0		
36.	Развитие координации. Передача мяча из руки в руку	1	0	0		
37.	Развитие координации. Одиночный отбив мяча от пола	1	0	0		
38.	Развитие координации. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	0		
39.	Развитие координации. Перекат мяча по полу, по рукам	1	0	0		
40.	Обобщающий урок по итогам 2 четверти	1	0	0		Сдача нормативов
41.	Развитие моторики. Бросок и ловля мяча	1	0	0		
42.	Развитие моторики. Танцевальные шаги: "полька", "ковырялочка", "веревочка"	1	0	0		
43.	Развитие моторики. Вращение скакалки кистью руки	1	0	0		
44.	Равновесие. Рабочая нога - колена вперед "Эшапе". "Ласточка"	1	0	0		
45.	Равновесие. Повороты на 45 градусов в обе стороны	1	0	0		
46.	Равновесие. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад	1	0	0		
47.	Равновесие. Прыжки толчком с двух ног с поворотом на 45 и 90 градусов в обе стороны	1	0	0		
48.	Равновесие. Игра "Светофор"	1	0	0		

49.	Равновесие. Упражнения на узкой рейке на полу: ходьба на носках руки в стороны	1	0	0		
50.	Равновесие. Упражнения на узкой рейке на полу: ходьба с предметом на голове руки на поясе	1	0	0		
51.	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	0		
52.	Гимнастические упражнения. Закрепление. Игра на внимание "Летает, не летает"	1	0	0		
53.	Контроль величины нагрузки	1	0	0		
54.	Контроль дыхания во время выполнения гимнастических упражнений	1	0	0		
55.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Способы передвижения	1	0	0		
56.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Правила организации и проведения	1	0	0		
57.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки" Способы передвижения	1	0	0		
58.	Урок - обобщение.	1	0	0		
59.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки" Правила организации и проведения	1	0	0		
60.	Подвижные игры со скакалкой	1	0	0		
61.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1	0	0		
62.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Правила организации и проведения	1	0	0		
63.	Игровые задания с мячом	1	0	0		
64.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик" Способы передвижения	1	0	0		
65.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик" Правила организации и проведения	1	0	0		

66.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения	1	0	0		
67.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Правила организации и проведения	1	0	0		
68.	Эстафета с мячом. Встречная передача мяча в колоннах	1	0	0		
69.	Эстафета со скакалкой и мячом	1	0	0		
70.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1	0	0		
71.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Правила организации и проведения	1	0	0		
72.	Обобщающий урок по итогам 3 четверти	1	0	0		Сдача нормативов
73.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения	1	0	0		
74.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Правила организации и проведения	1	0	0		
75.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	0		
76.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	0		
77.	Физические упражнения: исходные положения	1	0	0		
78.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и	1	0	0		

	подвижности суставов ("лягушонок")					
79.	Отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	0		
80.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	0		
81.	Отработка навыков выполнения упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	0		
82.	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	0		
83.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	0		
84.	Закрепление выполнения партерной разминки	1	0	0		
85.	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	0		
86.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	0		
87.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	0		
88.	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	0		
89.	Группировка, кувырок в сторону	1	0	0		

90.	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1	0	0		
91.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	0		
92.	Отработка навыков выполнения упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	0		
93.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	0	0		
94.	Игра - эстафета "Биатлон"	1	0	0		
95.	Игра - эстафета «Ловкий футболист»	1	0	0		
96.	Игры на развитие быстроты	1	0	0		
97.	Игры на развитие внимания	1	0	0		
98.	Игры, развивающие комплексное развитие физических качеств	1	0	0		
99.	Обобщающий урок по итогам 1 класса.	1	0	0		Сдача нормативов
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История появления подвижных игр. Связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности	1	0	0		
2.	История Олимпийских игр	1	0	0		
3.	Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Кнтрольные измерения длины и массы своего тела	1	0	0		
4.	Физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия	1	0	0		
5.	Сила как физическое качество. Упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.	1	0	0		
6.	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для проверки быстроты реакции, на скорость движения	1	0	0		
7.	Понятие выносливость. Упражнения для развития выносливости	1	0	0		
8.	Понятие гибкость. Упражнения для развития и проверки гибкости.	1	0	0		
9.	Понятие «равновесие». Упражнения на равновесие	1	0	0		
10.	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития человека. Комплекс упражнений для развитие силы с записью в тетрадь по физической культуре	1	0	0		
11.	Закаливания. Правила проведения закаливающей процедуры	1	0	0		
12.	Правила подбора общеразвивающих упражнений для самостоятельного проведения утренней зарядки	1	0	0		
13.	Составление индивидуального комплекса упражнений утренней зарядки с записью в дневник физической культуры.	1	0	0		

14.	История возникновения гимнастики и акробатики. Строевые действия в колонне и шеренге.	1	0	0		
15.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Стойка на лопатках	1	0	0		
16.	Акробатические упражнения	1	0	0		
17.	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»	1	0	0		
18.	Строевые упражнения: перестроение из двух шеренг в одну, поворот направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу	1	0	0		
19.	Отработка строевых упражнений	1	0	0		
20.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений	1	0	0		
21.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад	1	0	0		
22.	Отработка навыков выполнения гимнастического бега вперёд, назад	1	0	0		
23.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	0		Сдача нормативов
24.	Приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	0		
25.	Отработка навыков выполнения приставных шагов на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	0		
26.	Шаги в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	0		
27.	Отработка навыков выполнения шагов в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	0		
28.	Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»)	1	0	0		
29.	Отработка навыков выполнения небольших прыжков в полном приседе («мячик»)	1	0	0		

30.	Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	0		
31.	Отработка навыков выполнения шагов с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставных шагов в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	0		
32.	Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки	1	0	0		
33.	Упражнения с гимнастической скакалкой. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)	1	0	0		
34.	Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	0	0		
35.	Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	0	0		
36.	Игровые задания со скакалкой	1	0	0		
37.	Упражнения с гимнастическим мячом. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	0	0		
38.	Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	0		
39.	Освоение навыков отбивов мяча	1	0	0		
40.	Отработка навыков отбивов мяча	1	0	0		
41.	Игровые задания с мячом	1	0	0		
42.	Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом	1	0	0		
43.	Освоение изученных упражнений в комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	0	0		
44.	Выполнение комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с	1	0	0		

	поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение					
45.	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	1	0	0		
46.	Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1	0	0		
47.	Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	0	0		
48.	Освоение элементов современного танца	1	0	0		
49.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	0		Сдача нормативов
50.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	1	0	0		
51.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	0		
52.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	0		
53.	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок	1	0	0		
54.	Техника попеременного двухшажного хода.	1	0	0		
55.	Техника работы рук при попеременном двухшажном ходе	1	0	0		
56.	Упражнения для обучения передвижения попеременным двухшажным ходом	1	0	0		
57.	Виды спусков и подъемов на лыжах	1	0	0		
58.	Спуск в основной стойке.	1	0	0		
59.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах	1	0	0		
60.	Упражнения для обучения подъемом «лесенкой»	1	0	0		
61.	Подъем на склон «елочкой» на лыжах	1	0	0		
62.	Упражнения для обучения подъемом «елочкой»	1	0	0		
63.	Техника торможения способом «плуг»	1	0	0		
64.	Отработка навыков торможения способом «плуг»	1	0	0		
65.	Техника торможения способом «падение»	1	0	0		
66.	Отработка навыков торможения способом «падение»	1	0	0		

67.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	0		
68.	Метание мяча в цель	1	0	0		
69.	Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1	0	0		
70.	Отработка навыков прыжков по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90°(вперёд и в сторону)	1	0	0		
71.	Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90°в обе стороны	1	0	0		
72.	Отработка техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90°в обе стороны	1	0	0		
73.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега способом перешагивания.	1	0	0		
74.	Техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		
75.	Передвижение по гимнастической скамейке равномерной ходьбой, руки на поясе	1	0	0		
76.	Передвижение по гимнастической скамейке равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0		
77.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	0		Сдача нормативов
78.	Техника челночного бега. Зависимость быстроты от скорости движений.	1	0	0		
79.	Беговые упражнения из различных исходных положений	1	0	0		
80.	Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха	1	0	0		
81.	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	0	0		
82.	Техника метания малого мяча на дальность	1	0	0		

83.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	0		
84.	Техника метания малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	0		
85.	Повторение техники метания мяча на дальность	1	0	0		
86.	Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	0		
87.	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из положения стоя.	1	0	0		
88.	Техника бега на короткие дистанции	1	0	0		
89.	Сдача норматива бега на 1000 м	1	0	0		Сдача норматива
90.	Акробатическая комбинация. Стойка на лопатках, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.	1	0	0		
91.	Сдача норматива: подъем туловища из положения лежа за 30 с. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	0	0		Сдача норматива
92.	Упражнения для развития гибкости, контрольные упражнения для проверки гибкости	1	0	0		
93.	Сдача норматива: наклон вперед из положения стоя. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	0		Сдача норматива
94.	Разновидности висов. Характеристика физических качеств силы, гибкости, выносливости.	1	0	0		
95.	Упражнения на низкой перекладине. Вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади	1	0	0		
96.	Сдача норматива: подтягивание на низкой перекладине из виса стоя. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	0		Сдача норматива
97.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазание, перелазание, переползание	1	0	0		
98.	Бег на 500 м	1	0	0		
99.	Сдача норматива: бег на 500 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	0		Сдача норматива
100.	Развитие выносливости. Равномерный бег умеренной интенсивности.	1	0	0		

101.	Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	0		
102.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти	1	0	0		Сдача нормативов
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Особенности физической культуры разных народов	1	0	0		
2.	История возникновения физической культуры у славян	1	0	0		
3.	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Русские народные игры.	1	0	0		
4.	Физическая нагрузка и физические упражнения	1	0	0		
5.	Отличия общеразвивающих упражнений и подводящих упражнений	1	0	0		
6.	Измерения пульса после нагрузки в покое. Запись результатов в рабочую тетрадь	1	0	0		
7.	Понятие «дозировка нагрузки» и способы изменения воздействий дозировки нагрузки на организм.	1	0	0		
8.	Закаливание способом ополаскивания под душем. Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	0		
9.	Комплекс дыхательной гимнастики	1	0	0		
10.	Комплекс зрительной гимнастики	1	0	0		
11.	Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	0		
12.	Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	0		
13.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники	1	0	0		

	лазания по гимнастическому канату в три приема					
14.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	0		
15.	Лазание по канату в два приема	1	0	0		
16.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1	0	0		
17.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	0	0		
18.	Равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	0	0		
19.	Отработка упражнений с наклоном вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	0		
20.	Упражнения в упоре лежа и сидя на гимнастической скамейке	1	0	0		
21.	Лазание по гимнастической стенке.	1	0	0		
22.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	1	0	0		
23.	Лазание по гимнастической стенке по диагонали, вверх и вниз.	1	0	0		
24.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	0		Сдача нормативов
25.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	0		
26.	Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	0		
27.	Комплекс ритмической гимнастики	1	0	0		
28.	Ритмическая гимнастика, аэробика	1	0	0		
29.	Комбинации гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0		
30.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0		
31.	Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	0		

32.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	0		
33.	Упражнения для освоения техники прыжка с разбега	1	0	0		
34.	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	0		
35.	Комплекс упражнения на развитие гибкости	1	0	0		
36.	80 История появления упражнений с мячом. Современные игры с использованием мячей.	1	0	0		
37.	Общие развивающие упражнения с малыми мячами. Броски набивного мяча.	1	0	0		
38.	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из разных положений	1	0	0		
39.	Упражнения для обучения перемещений, приема мяча.	1	0	0		
40.	Упражнения с мячом, на развитие координации движений и ловкости	1	0	0		
41.	Выполнение упражнений с мячами в парах	1	0	0		
42.	Броски набивного мяча. Техника эстафетного бега	1	0	0		
43.	Техника челночного бега	1	0	0		
44.	Беговые упражнения	1	0	0		
45.	Пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону	1	0	0		
46.	Техника гладкого равномерного бега	1	0	0		
47.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	0		Сдача нормативов
48.	Бег через набивные мячи	1	0	0		
49.	Бег с наступанием на гимнастическую скамейку. Бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз)	1	0	0		
50.	Ускорение с высокого старта. Ускорение с поворотом направо и налево	1	0	0		
51.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	0		
52.	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	1	0	0		

53.	Развитие координации при занятиях на лыжах, чередование лыжных ходов при прохождении дистанции.	1	0	0		
54.	Упражнения на освоение техники попеременного двухшажного хода.	1	0	0		
55.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двухшажным лыжным ходом	1	0	0		
56.	Передвижение одновременным двухшажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0		
57.	Техника передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом	1	0	0		
58.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двухшажным лыжным ходом	1	0	0		
59.	Передвижение попеременным двухшажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0		
60.	Техника попеременного двухшажного хода. Преодоление дистанции 2000 м.	1	0	0		
61.	Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	0		
62.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	0		
63.	Торможение плугом и полуплугом.	1	0	0		
64.	Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности. Правила организации и проведение подвижной игры «Парашютисты»	1	0	0		
65.	Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления».	1	0	0		
66.	Правила организации и проведения подвижной игры «Стрелки»	1	0	0		
67.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	0		
68.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	0		
69.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	0		
70.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	0		
71.	Волейбол как спортивная игра	1	0	0		
72.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	0		

73.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0		
74.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	0		
75.	Футбол как спортивная игра	1	0	0		
76.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	0		
77.	Баскетбол как спортивная игра	1	0	0		
78.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	0		
79.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	0		Сдача норматива
80.	Беговые упражнения	1	0	0		
81.	Комплекс для развития скоростно-силовых качеств	1	0	0		
82.	Сдача норматива: бег на 30 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	0		Сдача норматива
83.	Упражнения на развитие координации движений. Старт из различных исходных положений.	1	0	0		
84.	Сдача норматива: бег 60м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	0		Сдача норматива
85.	Упражнения на технику спринтерского бега	1	0	0		
86.	Легкоатлетические эстафеты	1	0	0		
87.	Техника ровного бега	1	0	0		
88.	Сдача норматива: кросс 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	0		Сдача норматива
89.	Техника метания малого мяча на дальность	1	0	0		
90.	Сдача норматива: метания мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	0		Сдача норматива
91.	Прыжковые упражнения	1	0	0		
92.	Сдача норматива: прыжок в длину с места. Подготовка сдачи норм ВФСК ГТО	1	0	0		Сдача норматива
93.	Сдача норматива: челночный бег 3 по 10 м.	1	0	0		Сдача норматива
94.	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0		
95.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	0	0		
96.	Сдача норматива: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки. Подготовка к сдачи норм ГТО.	1	0	0		Сдача норматива
97.	Развитие координации движений, преодоление полосы препятствий.	1	0	0		
98.	Техника челночного бега.	1	0	0		

99.	Сдача норматива: бег 1000 м. Развитие выносливости. Подготовка к сдачи норм ГТО	1	0	0		Сдача норматива
100.	100. Упражнение на освоение техники спринтерского бега	1	0	0		
101.	101. Сдача норматива: бег 30 м	1	0	0		Сдача норматива
102.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура в средневековой России. Особенности проведения популярных среди народа состязаний. Особенности физической подготовки солдат в Российской армии	1	0	0		
2.	Виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры	1	0	0		
3.	Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	1	0	0		
4.	Влияние физической подготовки на работу организма	1	0	0		
5.	Способы самостоятельного оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	1	0	0		
6.	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой	1	0	0		
7.	Корригирующая гимнастика для профилактики нарушения осанки	1	0	0		
8.	Если хочешь быть здоров - закаляйся!	1	0	0		
9.	Предупреждение травматизма на уроках акробатики	1	0	0		
10.	Акробатика как вид спорта. Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций	1	0	0		

11.	Гимнастический мост из положения лежа на животе. Упор лежа, из положения лежа на полу. Кувырок вперед, из положения упора присев. Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	0		
12.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	0		
13.	Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	0		
14.	Техника выполнения висов и упора на гимнастической перекладине	1	0	0		
15.	Способ самостоятельного разучивания упора на гимнастической перекладине	1	0	0		
16.	Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	0		
17.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	0		
18.	Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	1	0	0		
19.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.	1	0	0		
20.	Техника выполнения основных движений танца «Летка-енка»	1	0	0		
21.	Самостоятельное выполнение упражнений в танце «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение	1	0	0		
22.	Предупреждение травматизма во время занятий легкой атлетики.	1	0	0		
23.	Прыжковые упражнения. Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0		
24.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1	0	0		
25.	Беговые упражнения. Комплекс для развития скоростно-силовых качеств	1	0	0		
26.	Техника челночного бега. Бег на 30 м.	1	0	0		
27.	Техника метания малого мяча на дальность	1	0	0		
28.	Метание малого мяча на дальность с пяти шагов разбега.	1	0	0		
29.	Предупреждение травм на уроках лыжной подготовкой. Предупреждение обморожения.	1	0	0		

30.	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0		
31.	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1	0	0		
32.	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0		
33.	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1	0	0		
34.	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0		
35.	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1	0	0		
36.	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	0		
37.	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	1	0	0		
38.	Предупреждение травматизма при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке	1	0	0		
39.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	0		
40.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	0	0		
41.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0		
42.	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	0		
43.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0		
44.	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0		
45.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	0		
46.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0		
47.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0		
48.	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0		

49.	Техника передачи катящегося мяча	1	0	0		
50.	Техника передачи мяча во время его ведения	1	0	0		
51.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0		
52.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	0		
53.	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	1	0	0		
54.	Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0		
55.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0		
56.	Техника челночного бега. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	0		
57.	Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	0	0		
58.	Сдача норматива: бег на 60 м	1	0	0		Сдача норматива
59.	Развитие физического качества выносливость. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	0	0		
60.	Сдача норматива: бег на 1000 м.	1	0	0		Сдача норматива
61.	Сдача норматива: бег 1000 м. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	1	0	0		Сдача норматива
62.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0		
63.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	0	0		
64.	Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	0	0		
65.	Сдача нормативов: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега	1	0	0		Сдача норматива
66.	Сдача нормативов: Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1	0	0		Сдача норматива
67.	Сдача норматива: бег на 30 м	1	0	0		Сдача норматива
68.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах.	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. ФГОС начального общего образования по физической культуре
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1 - 4 классы авторской программы В. И. Ляха. - 9-е изд. — М.: Просвещение, 2021;
3. «Комплексной программы физического воспитания. 1-11 классы» под ред.доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2014.
4. Учебник. Лях В. И. Физическая культура: 1—4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2016.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Электронный учебник по физической культуре. [http: www.prosv.ru](http://www.prosv.ru)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Библиотечный фонд:

стандарт начального общего образования по физической культуре;
примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1-4 классы»);
рабочие программы по физической культуре;
учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
методические издания по физической культуре для учителей.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

стенка гимнастическая;
бревно гимнастическое напольное;
скамейки гимнастические;
перекладина гимнастическая;
канат для лазанья;
маты гимнастические;
мячи набивные (1 кг);
скакалки гимнастические;
мячи малые (резиновые, теннисные);
палки гимнастические;
обручи гимнастические;
планка для прыжков в высоту;
стойки для прыжков в высоту;
рулетка измерительная (10 м, 50 м);
щиты с баскетбольными кольцами;
большие мячи (резиновые, баскетбольные);
сетка волейбольная;
мячи средние резиновые;
аптечка медицинская.