

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 33» городского округа Самара

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
Протокол №1
от 25.08.2022г.
Председатель м/о

ПРОВЕРЕНА
зам. директора
по УВР
Е.И.Грачёва

26.08.2022г.

ПРИНЯТА
решением
Педагогического
Совета
Протокол № 1
от 29.08.2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ
Школы №33 г.о. Самара
М.И.Мезенцев

Приказ № 222 от 01.09.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Уровень обучения: начальное общее образование
Класс: 1-4 класс
Количество часов: 1 кл – 3 ч.
 2 кл – 3 ч
 3 кл – 3 ч.
 4 кл – 3 ч.

Уровень программы: базовый

Самара, 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и 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» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане
Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 371 ч : 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 68 ч.
1,2,3 классы -3 часа в неделю, 4 класс-2 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками

на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

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

4 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «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 ишибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

— сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

— выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

— воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
— высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

— управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

— обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

— выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

— выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

— проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

— приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

— соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

— выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

— анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

— демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

— выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

— демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

— играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;— демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ

ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль знаний	практиче ские	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/57
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/57
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/50
3.2.	Осанка человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/55
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/57
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/41
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/41
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/57
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Преодоление подъемов "лесенкой" и ступающим шагом. Спуск с полого	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/41
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/61

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/51
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	22	0	22	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5
Итого по разделу		76			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	2	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	2	91	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль	практические	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
2.2.	Физические качества	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4177/start/223929/
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/
2.7.	Развитие координации движений	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	Самостоятельная работа
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и</i>	4	0.5	3.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая пазминка</i>	6	0.5	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с</i>	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с</i>	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</i>	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/
4.7.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/
4.8.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом</i>	14	1	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
4.9.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах</i>	6	0.5	5.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/
4.10.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и палением на бок</i>	5	0.5	4.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
4.11.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
4.12.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень</i>	3	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
4.13.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые</i>	3	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
4.14.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/
4.15.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
4.16.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые</i>	5	1	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/
4.17.	<i>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</i>	20	0	20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
Итого по разделу		78			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					

5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	2	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	88	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные	практические	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Физическая культура у древних народов	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/617
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/601
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/618
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/442
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	8	1	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	0	0	0	0
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/270002/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/270002/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/400
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191601/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/357
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/617
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/617
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом и одновременным ходом	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
4.12	Модуль "Лыжная подготовка". Преодоление подъемов различной крутизны	6	0.5	5.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/617
4.13	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/356
4.14	Модуль "Лыжная подготовка". Спуск в основной стойке	6	0.5	5.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/601
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	8	0.5	7.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278009/
4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	10	0.5	9.5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6
Итого по разделу		78			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	16	3	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	91	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль	практические	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/35

1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/61
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/61
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/61
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/61
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/60
3.2.	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/61
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	8	1	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	0	0	0	0
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на	0	0	0	0
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/74
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/51
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/36
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Правила безопасности	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах попеременным	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/51
4.12	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/51

4.13	Модуль "Лыжная подготовка". Преодоление подъемов и спусков различной крутизны. Торможение. Повороты	5	1	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/221911/
4.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/191632/
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/51
4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
4.17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	5	1	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
4.18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/225225/
Итого по разделу		52			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	2	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	54	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Что понимается под физической культурой.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	Устный опрос;
3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	Практическая работа;
4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	Практическая работа;
5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0.5	Практическая работа;
6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0.5	Практическая работа;
7.	Личная гигиена и гигиенические процедуры Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на внимание	1	0	0.5	Устный опрос и практическая работа;
8.	Личная гигиена и гигиенические процедуры Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на внимание	1	0	0.5	Устный опрос и практическая работа;
9.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на развитие быстроты	1	0	1	Практическая работа;
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	Практическая работа;

12.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на развитие быстроты	1	0	1	Практическая работа;
13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
16.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Знакомство с нормативами	1	0	1	Практическая работа;
17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
18.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег30м. Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
19.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей	1	0	0.5	Устный опрос и практическая работа;
20.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей	1	0	0.5	Устный опрос и практическая работа;
21.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Челночный бег	1	0	1	Практическая работа;
22.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на развитие координации	1	0	1	Практическая работа;
23.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на развитие координации	1	0	1	Практическая работа;
24.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с мячами	1	0	1	Практическая работа;
25.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с скалками	1	0	1	Практическая работа;

26.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с предметами	1	0	1	Практическая работа;
27.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание на низкой перекладине, поднимание туловища	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Перестроения на месте	1	0	1	Практическая работа;
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Перестроения в движении	1	0	1	Практическая работа;
30.	Осанка человека Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0.5	Устный опрос и практическая работа;
31.	Осанка человека Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0.5	Устный опрос и практическая работа;
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	0	1	Практическая работа;
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	0	1	Практическая работа;
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	1	0	1	Практическая работа;
35.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. Группировка.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. Перекаты вперед, назад	1	0	1	Практическая работа;

37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	0	1	Практическая работа;
38.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. Кувырок вперед	1	0	1	Практическая работа;
39.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы	1	0	1	Практическая работа;
40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках	1	0	1	Практическая работа;
41.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Комбинации акробатических элементов	1	0	1	Практическая работа;
42.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон к прямым ногам стоя на гимнастической тумбе.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивания на низкой перекладине	1	0	1	Тестирование;
46.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на развитие координации	1	0	1	Практическая работа;
47.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;

48.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивания на низкой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	Практическая работа;
49.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Подготовка инвентаря, одежды.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Модуль "Лыжная подготовка". Переноска инвентаря. Строевые команды. Основная стойка лыжника	1	0	1	Практическая работа;
51.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение в строю ступающим шагом без палок.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение в строю ступающим шагом без палок	1	0	1	Практическая работа;
53.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
54.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
55.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
56.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
57.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
58.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на месте переступанием	1	0	1	Практическая работа;
59.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на месте переступанием	1	0	1	Практическая работа;
60.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на воздухе	1	0	1	Практическая работа;

61.	Модуль "Лыжная подготовка". Преодоление подъема«Лесенкой»	1	0	1	Практическая работа;
62.	Модуль "Лыжная подготовка". Преодоление подъема «Лесенкой»	1	0	1	Практическая работа;
63.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
64.	Модуль "Лыжная подготовка". Преодоление подъема«Лесенкой»	1	0	1	Практическая работа;
65.	Модуль "Лыжная подготовка". Преодоление подъема«Лесенкой»	1	0	1	Практическая работа;
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1	Тестирование;
67.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуск в основной стойке	1	0	1	Практическая работа;
68.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуск в основной стойке	1	0	1	Практическая работа;
69.	Модуль "Лыжная подготовка". Подъем«Лесенкой», спуск, повороты	1	0	1	Практическая работа;
70.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.Поднимание туловища	1	0	1	Тестирование;
71.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на воздухе	1	0	1	Практическая работа;
72.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;
73.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на воздухе	1	0	1	Практическая работа;
74.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с предметами	1	0	1	Практическая работа;
75.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с предметами	1	0	1	Практическая работа;
76.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на развитие координации	1	0	1	Практическая работа;

77.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
78.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
79.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры на развитие быстроты	1	0	1	Практическая работа;
80.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры на развитие быстроты	1	0	1	Практическая работа;
81.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м	1	0	1	Практическая работа;
82.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Разбег, Отталкивание	1	0	1	Практическая работа;
83.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Полет, приземление	1	0	1	Практическая работа;
84.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
85.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
86.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места, подтягивание	1	0	1	Тестирование;
87.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег 30м	1	0	1	Практическая работа;
88.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30м	1	0	1	Практическая работа;
89.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег	1	0	1	Практическая работа;
90.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Челночный бег	1	0	1	Практическая работа;
91.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	Практическая работа;

92.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища, метание мяча	1	0	1	Практическая работа;
93.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге Смешанное передвижение 1 км	1	0	1	Практическая работа;
94.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге Смешанное передвижение 1 км	1	1	0	Зачет;
95.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Комплексное тестирование	1	1	0	Зачет;
96.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Комплексное тестирование	1	0	1	Практическая работа;
97.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры с предметами	1	0	1	Практическая работа;
98.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры со скакалками	1	0	1	Практическая работа;
99.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры с мячами	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	2	91	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Правила поведения и ТБ на уроках физической культуры. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0.5	Устный опрос;
3.	Зарождение Олимпийских игр. Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0.5	Практическая работа;

4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжки по точкам.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	Тестирование;
7.	Физическое развитие человека. Развитие координации движений	1	0	0.5	Устный опрос и практическая работа;
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения. Челночный бег	1	0	1	Практическая работа;
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0.5	0.5	Тестирование;
11.	Физические качества. Быстрота как физическое качество	1	0	0	Устный опрос;
12.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на развитие быстроты	1	0	1	Практическая работа;
13.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
14.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
15.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
16.	Дневник наблюдений по физической культуре. Подвижные игры на внимание	1	0	0.5	устный опрос и практическая работа;

17.	Подвижные игры на развитие координации	1	0	1	Практическая работа;
18.	Утренняя зарядка. Подвижные игры с предметами	1	0	0.5	Устный опрос и практическая работа;
19.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	Устный опрос;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды	1	0	1	Практическая работа;
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1	Практическая работа;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Перестроения на месте	1	0	1	Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Перестроения в движении	1	0.5	0.5	Зачет;
24.	Гибкость как физическое качество Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	Устный опрос и практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка. Кувырок вперед	1	0	1	Практическая работа;
26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка. Стойка на лопатках	1	0	1	Практическая работа;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка. Кувырок назад	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка. Комбинации акробатических элементов	1	1	0	Зачет;
29.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0	Письменный контроль;

30.	Сила как физическое качество Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0.5	Устный опрос и практическая работа;
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка. Комбинации акробатических элементов	1	0	1	Практическая работа;
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
34.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры с элементами акробатики	1	0	1	Практическая работа;
35.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры с предметами	1	0	1	Практическая работа;
36.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
37.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
38.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1	Практическая работа;
39.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1	Практическая работа;
40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом и обручем	1	0	1	Практическая работа;
41.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом и обручем	1	0	1	Практическая работа;
42.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
43.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	Зачет;

44.	Сила как физическое качество. Подвижные игры	1	0	1	Устный опрос и практическая работа;
45.	Закаливание организма. Подвижные игры	1	0	1	Устный опрос и практическая работа;
46.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	Практическая работа;
47.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
48.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
49.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
50.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
51.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
52.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
53.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах. Подъем «Лесенкой»	1	0	1	Практическая работа;
54.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах. Подъем «Елочкой»	1	0	1	Практическая работа;
55.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах. Спуск в основной стойке	1	0	1	Практическая работа;
56.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;

57.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах.	1	0.5	0.5	Зачет;
59.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	Практическая работа;
60.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	Практическая работа;
61.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение, повороты переступанием	1	0	1	Практическая работа;
62.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение и повороты	1	0	1	Практическая работа;
63.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах бесшажным одновременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
64.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение и повороты	1	0	1	Практическая работа;
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
66.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом и одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
67.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом и одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
68.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом и одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
69.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;

70.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом и одновременным одношажным ходом. Дистанция 1 км	1	1	0	Зачет;
71.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение и повороты	1	0.5	0.5	Зачет;
72.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прохождение дистанции 1 км	1	0	1	Тестирование;
73.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0.5	0.5	Практическая работа;
74.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0.5	0.5	Зачет;
75.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры мячами	1	0	1	Практическая работа;
76.	Правила поведения на уроках легкой атлетики и подвижных игр .Зарождение Олимпийских игр.	1	0	1	Практическая работа;
77.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры с предметами	1	0	1	Практическая работа;
78.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры с предметами	1	0	1	Практическая работа;
79.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры с мячами	1	0	1	Практическая работа;
80.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры с обручами	1	0	1	Практическая работа;
81.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры на развитие координации	1	0	1	Практическая работа;
82.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень из положения стоя	1	0	1	Практическая работа;
83.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень с расстояния 10м	1	0	1	Практическая работа;

84.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча в цель	1	0.5	0.5	Тестирование;
85.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжки по точкам	1	0	1	Практическая работа;
86.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
87.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
88.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры на развитие координации	1	0	1	Практическая работа;
89.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры на развитие координации	1	0	1	Практическая работа;
90.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры, эстафеты	1	0	1	Практическая работа;
91.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры, Эстафеты	1	0	1	Практическая работа;
92.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	1	Тестирование;
93.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	Практическая работа;
94.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок с места	1	0.5	0.5	Зачет;
95.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения. Бег 20м, 30 м. Старт.	1	0	1	Практическая работа;
96.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения. Бег 30м. Бег по дистанции, финиширование.	1	0	1	Практическая работа;

97.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Смешанное передвижение 1 км.	1	0	1	Практическая работа;
98.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Комплексное тестирование	1	1	0	Зачет;
99.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Смешанное передвижение 1 км	1	0	1	Тестирование;
100.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
101.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
102.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	88	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Правила поведения и ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура у древних народов	1	0	0	Устный опрос;
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Техника спринтерского бега	1	0	1	Устный опрос и практическая работа;
3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с изменением направления.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с изменением скорости.	1	0	1	Практическая работа;

5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег 30м. Низкий старт	1	0	1	Практическая работа;
6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег 30 м. Стартовое ускорение, бег по дистанции	1	0	1	Практическая работа;
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Финиширование.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30м	1	0	1	Практическая работа;
9.	История появления современного спорта Подвижные игры на развитие быстроты	1	0	0.5	Устный опрос и практическая работа;
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжковые упражнения повышенной координационной сложности. Прыжки по точкам, перепрыгивания	1	0	1	Практическая работа;
11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30м, прыжок в длину с места	1	1	0	Зачет;
12.	История появления современного спорта Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Устный опрос; Устный опрос
13.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1	0	1	Практическая работа;
15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1	0	1	Практическая работа;
16.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой Модуль "Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры с элементами	1	0	1	Устный опрос и практическая работа;

17.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО, Прыжок в длину с разбега	1	0	1	Практическая работа;
18.	Измерение пульса на уроках физической культуры Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Измерение пульса на уроках физической культуры Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
20.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые команды	1	0	1	Практическая работа;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды. Перестроения на месте и в движении	1	0	1	Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Развитие гибкости. Акробатические элементы	1	0	1	Практическая работа;
24.	Виды физических упражнений. Дыхательная гимнастика	1	0	1	Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические элементы. Кувырок вперед, стойка на лопатках	1	0	1	Практическая работа;
26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка. Стойка на лопатках	1	0	1	Практическая работа;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка. Кувырок назад	1	0	1	Практическая работа;

28.	Виды физических упражнений Дыхательная гимнастика	1	0	0.5	Устный опрос и
29.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	Устный опрос и практическая работа;
30.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Комбинации акробатических элементов.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические элементы. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках .	1	0	1	Практическая работа;
35.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Комбинации акробатических элементов.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Комбинации акробатических элементов	1	1	0	Зачет;
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Комбинации акробатических элементов	1	0	1	Практическая работа;
38.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон к прямым ногам, стоя на гимнастической тумбе	1	0	1	Тестирование;
39.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	1	Практическая работа;

40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	1	Практическая работа;
41.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
42.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0.5	0.5	Зачет;
43.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивания на низкой перекладине	1	0.5	0.5	Зачет;
44.	Закаливание организма Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0.5	Устный опрос и практическая работа;
45.	Закаливание организма Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0.5	Устный опрос и практическая работа;
46.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом. Техника передвижения.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом. Техника передвижения	1	0	1	Практическая работа;
49.	Модуль "Лыжная подготовка". Техника попеременного двушажного хода.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двушажным попеременным и одновременными ходами	1	0	1	Практическая работа;

51.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом	1	0	1	Практическая работа;
52.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Передвижение 1 км	1	0	1	Тестирование;
53.	Модуль "Лыжная подготовка". Преодоление подъемов различной крутизны "Лесенкой"	1	0	1	Практическая работа;
54.	Модуль "Лыжная подготовка". Преодоление подъемов различной крутизны "Лесенкой", "Елочкой"	1	0	1	Практическая работа;
55.	Модуль "Лыжная подготовка". Преодоление подъемов различной крутизны "Елочкой"	1	0	1	Практическая работа;
56.	Модуль "Лыжная подготовка". Преодоление подъемов различной крутизны	1	0	1	Практическая работа;
57.	Модуль "Лыжная подготовка". Преодоление подъемов различной крутизны	1	0	1	Практическая работа;
58.	Модуль "Лыжная подготовка". Преодоление подъемов спусков различной крутизны	1	0.5	0.5	Зачет;
59.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуск в основной стойке	1	0	1	Практическая работа;
60.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуск в основной стойке, торможение	1	0	1	Практическая работа;
61.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуск в основной стойке	1	0	1	Практическая работа;
62.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуск в низкой стойке	1	0	1	Практическая работа;
63.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуск в низкой стойке	1	0	1	Практическая работа;
64.	Модуль "Лыжная подготовка". Преодоление подъема и спуск в низкой стойке	1	0	1	Практическая работа;

65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1	Тестирование;
66.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания, торможение	1	0	1	Практическая работа;
67.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания, торможение	1	0	1	Практическая работа;
68.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах попеременным двушажным и одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
69.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
70.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на попеременным двушажным и одновременным одношажным ходом. Дистанция 1 км	1	1	0	Зачет;
71.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение и повороты	1	0.5	0.5	Зачет;
72.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах по пересеченной местности	1	0	1	Практическая работа;
73.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0.5	0.5	Зачет;
74.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивания.	1	0	1	Практическая работа;
75.	Зрительная гимнастика	1	0	1	Практическая работа;
76.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Виды физических упражнений	1	0	1	Практическая работа;

77.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
78.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
79.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
80.	Виды физических упражнений	1	0	1	Практическая работа;
81.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол. Передачи и ловля мяча	1	0	1	Практическая работа;
82.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Перемещения	1	0	1	Практическая работа;
83.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча на месте	1	0	1	Практическая работа;
84.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Силовые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
85.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Ведение мяча	1	0	1	Практическая работа;
86.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Броски с места	1	0	1	Практическая работа;
87.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Эстафеты с элементами баскетбола	1	0	1	Практическая работа;
88.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Элементы баскетбола	1	0.5	0.5	Зачет;
89.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Броски с места	1	0	1	Практическая работа;
90.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча из положения стоя	1	0	1	Практическая работа;

91.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча из положения сидя	1	0	1	Практическая работа;
92.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Комплексное тестирование	1	1	0	Зачет;
93.	Модуль "Лёгкая атлетика". Смешанное передвижение 1 км	1	0	1	Практическая работа;
94.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча в цель	1	0	1	Практическая работа;
95.	Модуль "Лёгкая атлетика". Смешанное передвижение 1 км	1	0	1	Практическая работа;
96.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега. Разбег, Отталкивание	1	0	1	Практическая работа;
97.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега. Полет.Приземление	1	0	1	Практическая работа;
98.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Смешанное передвижение 1 км.	1	0	1	Практическая работа;
99.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Комплексное тестирование	1	1	0	Зачет;
100.	100. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные	1	0	1	Практическая работа;
101.	101. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные	1	0	1	Практическая работа;
102.	Модуль "Подвижные игры" Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	91	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Правила поведения и ТБ на уроках физической культуры. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	Устный опрос;
3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжки на короткой скакалке за 30сек.	1	0	0.5	Устный опрос; Практическая работа;
4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Освоение навыка прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки с места, по точкам, скипинг.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	Практическая работа;
6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Закрепление навыка прыжка. Прыжок в длину с места по комплексу ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1	1	0	Практическая работа;
8.	Упражнения общефизической подготовки по комплексу ГТО.	1	0	1	Практическая работа;

9.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0.5	Устный опрос; Практическая работа;
10.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Модуль Лёгкая атлетика". Беговые упражнения Бег 20, 30м. Старт. Бег по дистанции.	1	0	1	Практическая работа;

12.	Модуль "Лёгкая атлетика". бег 30 м на результат по комплексу ГТО.	1	1	0	Тестирование;
13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры.	1	0	0.5	Устный опрос; Практическая работа;
14.	Подвижные игры общефизической подготовки. Подвижные игры с мячами, обручами.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1	0	0.5	Практическая работа;
16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1	0	1	Практическая работа;
17.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	0	Устный опрос;
18.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Строевые упражнения. Перестроения, размыкание и смыкание на месте. Развитие гибкости	1	0	1	Практическая работа;

19.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Строевые упражнения. Перестроения в движении. Строевой шаг, развитие гибкости.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Развитие гибкости. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Развитие гибкости, Стойка на лопатках. Перекаты, угол.	1	0	1	Практическая работа;

22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы. Акробатические элементы. Кувырки.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Комбинации акробатических элементов. Развитие гибкости и силы.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Полоса препятствий с акробатическими элементами.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Выполнение акробатических комбинаций.	1	1	0	Тестирование;
26.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Комплекс упражнений на коррекцию осанки и укрепление стопы. Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
27.	Закаливание организма. Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;

28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
30.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол. Эстафеты с элементами волейбола: передача и ловля мяча.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1	0	1	Практическая работа;
32.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;

33.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Тестирование гибкости и силы.	1	0	0	Тестирование;
34.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Правила безопасности	1	0	0	Устный опрос;
35.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Викторина "Зимние Олимпийские игры". Повторение лыжных ходов. Скользящий шаг.	1	0	1	Практическая работа; Устный опрос и практическая работа;
36.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием на месте и в движении.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подвижные игры на лыжах и без.	1	0	0.5	Практическая работа;

38.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции 1 км.	1	1	0	Зачет;

41.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Техника лыжных ходов: одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Техника лыжных ходов: одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Равномерно 1-2 км.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подвижные игры на воздухе.	1	0	1	Практическая работа;

45.	Модуль "Лыжная подготовка". Преодоление подъемов и спусков различной крутизны. Торможение. Повороты	1	0	1	Практическая работа;
46.	Модуль "Лыжная подготовка". Преодоление подъемов и спусков различной крутизны. Торможение. Повороты	1	0	1	Практическая работа;
47.	Модуль "Лыжная подготовка". Подъем "лесенкой". Развитие выносливости. Равномерное передвижение по учебному кругу 1-2 км	1	0	1	Практическая работа;
48.	Модуль "Лыжная подготовка". Подъем и спуск в пологий подъем. Развитие выносливости и координации.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Модуль "Лыжная подготовка". Подъем "елочкой", спуск в основной стойке, торможение, повороты.	1	1	0	Зачет;

50.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры со скакалками обручами.	1	0	0.5	Устный опрос; Практическая работа;
51.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0.5	Устный опрос; Практическая работа;
52.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол. Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр: передача и ловля мяча.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Элементы спортивных игр: передачи, ловля мяча. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;

54.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с мячами, обручами.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Модуль "Подвижные и спортивные игры" Броски в кольцо, ведение мяча. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Элементы спортивных игр. Упражнения с мячами.	1	1	0	Зачет;
57.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Челночный бег.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Модуль "Лёгкая атлетика" Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
59.	Модуль "Лёгкая атлетика" Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
60.	Модуль "Лёгкая атлетика" Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 800-1000м. Метание мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;

61.	Развитие быстроты. Подвижные игры на развитие навыка ходьбы и бега	1	0	1	Практическая работа;
62.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м	1	0	1	Практическая работа;
63.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
64.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивания.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	Практическая работа;

66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Комплексное тестирование	1	1	0	Тестирование;
67.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Игры с элементами лёгкой атлетики и спортивных игр.	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	52.5	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

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

2 КЛАСС

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

3 КЛАСС

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

4 КЛАСС

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

Физическая культура 1-4 класс. Учебник/ Лях В.И.- М.: Просвещение,2019

Физическая культура 1-4 класс. Методические рекомендации / Лях В.И.- М.: Просвещение,2017

Физическая культура 1-4 класс. Подвижные игры / Федорова Н.А.- М.: Экзамен,2016

Российская электронная школа (РЭШ) <https://resh.edu.ru>

<https://www.gto.ru/#gto-method>

Сайт "Я иду на урок" <https://spo.1sept.ru/urok/>

2 КЛАСС

Физическая культура 1-4 класс. Учебник/ Лях В.И.- М.: Просвещение,2019

Физическая культура 1-4 класс. Методические рекомендации / Лях В.И.- М.: Просвещение,2017

Физическая культура 1-4 класс. Подвижные игры / Федорова Н.А.- М.: Экзамен,2016

Российская электронная школа (РЭШ) <https://resh.edu.ru>

<https://www.gto.ru/#gto-method>

Сайт "Я иду на урок" <https://spo.1sept.ru/urok/>

3 КЛАСС

Физическая культура 1-4 класс. Учебник/ Лях В.И.- М.: Просвещение,2019

Физическая культура 1-4 класс. Методические рекомендации / Лях В.И.- М.: Просвещение,2017

Физическая культура 1-4 класс. Подвижные игры / Федорова Н.А.- М.: Экзамен,2016

Российская электронная школа (РЭШ) <https://resh.edu.ru>

<https://www.gto.ru/#gto-method>

Сайт "Я иду на урок" <https://spo.1sept.ru/urok/>

4 КЛАСС

Физическая культура 1-4 класс. Учебник/ Лях В.И.- М.: Просвещение,2019

Физическая культура 1-4 класс. Методические рекомендации / Лях В.И. - М.: Просвещение, 2017

Физическая культура 1-4 класс. Подвижные игры / Федорова Н.А. - М.: Экзамен, 2016

Российская электронная школа (РЭШ) <https://resh.edu.ru>

<https://www.gto.ru/#gto-method>

Сайт "Я иду на урок" <https://spo.1sept.ru/urok/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

Российская электронная школа (РЭШ)

<https://resh.edu.ru><https://www.gto.ru/#gto-method>

Сайт "Я иду на урок" <https://spo.1sept.ru/urok/>

2 КЛАСС

Российская электронная школа (РЭШ)

<https://resh.edu.ru><https://www.gto.ru/#gto-method>

Сайт "Я иду на урок" <https://spo.1sept.ru/urok/>

3 КЛАСС

Российская электронная школа (РЭШ)

<https://resh.edu.ru><https://www.gto.ru/#gto-method>

Сайт "Я иду на урок" <https://spo.1sept.ru/urok/>

4 КЛАСС

Российская электронная школа (РЭШ)

<https://resh.edu.ru><https://www.gto.ru/#gto-method>

Сайт "Я иду на урок" <https://spo.1sept.ru/urok/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивное оборудование и инвентарь, ноутбуки и проекторы

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный зал

Спортивное оборудование: стенки гимнастические, скамейки гимнастические, перекладины навесные, маты гимнастические

Спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи для метания, сетки волейбольные и баскетбольные, лестницы координационные, скакалки, обручи, степплатформы, тумба гимнастическая

\

