

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Сахалинской области

Департамент образования администрации муниципального образования  
"Холмский городской округ" Сахалинской области  
МАОУ СОШ № 8 г. Холмска

## РАССМОТРЕНО

ШМО учителей физической  
культуры и ОБЖ

Руководитель ШМО учителей  
Физической культуры и ОБЖ  
\_\_\_\_\_ (Мартынова Я.Л.)  
Протокол №1 от 23.08.2022 г.

## УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ №8 г.  
Холмска

\_\_\_\_\_ (Е.С. Рекина)

Приказ № 337 от 24.08.2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 3050196)

Учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 1–4 классов образовательных организаций)

Холмск, 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

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

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

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 2 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

### 3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

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

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

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

### Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;



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

#### *регулятивные УУД:*

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

### **Предметные результаты**

#### **1 КЛАСС**

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

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

#### **2 КЛАСС**

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

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

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

### 3 КЛАСС

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

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

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

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

#### 4 КЛАСС

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

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

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

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

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

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

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

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

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192922/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192922/</a>
Итого по разделу		0.5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/</a>
Итого по разделу		1.5			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://uchebnik.mos.ru/app_player/461061">https://uchebnik.mos.ru/app_player/461061</a>
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
4.4.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</b>	8	1	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/</a>
4.5.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</b>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a>
4.6.	<b>Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
4.7.	<b>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.</b>	11	0	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	11	1	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	1	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/</a>
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	12	0	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	4	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>66</b>	<b>7</b>	54	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
2.2.	Физические качества	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/</a>
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a>
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a>
2.7.	Развитие координации движений	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</a>
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	Ведение дневника "Мои рекорды"
Итого по разделу		4.5			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
3.2.	Утренняя зарядка	0.25	0	0.25	<a href="https://www.uchportal.ru/zdorovesberegayushchie-tehnologii/utrennyaya-zaryadka-kompleksy-uprazhnenij-6589">https://www.uchportal.ru/zdorovesberegayushchie-tehnologii/utrennyaya-zaryadka-kompleksy-uprazhnenij-6589</a>
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	0	0.5	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-utrennyaya-gimnastika-2-klass-4221243.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-utrennyaya-gimnastika-2-klass-4221243.html</a>
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3	1	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	6	0.5	5.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a>
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	0.5	3.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/</a>
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/</a>
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/</a>
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	6	0	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>

4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	9	1	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>
Итого по разделу		51			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9.5	4	5.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>
Итого по разделу		9.5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	Физическая культура у древних народов	1	0	1	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5468">https://lib.myschool.edu.ru/content/5468</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	Закаливание организма	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0.5	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/563811">https://urok.1sept.ru/articles/563811</a>
3.3.	Зрительная гимнастика	0.25	0	0.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	3	0.5	2.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1163/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1.5	0.5	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/</a>

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	0	2	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/651605">https://urok.1sept.ru/articles/651605</a>
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	2	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/561867">https://urok.1sept.ru/articles/561867</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	2	0.5	1.5	<a href="https://urok.1sept.ru/articles/524587">https://urok.1sept.ru/articles/524587</a>
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	12	1	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/</a>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	10	1	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3759">https://lib.myschool.edu.ru/content/3759</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a>
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	11	1	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/</a>
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	2.5	7.5	Дневник "Мои рекорды".
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>68</b>	<b>7</b>	<b>61</b>	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/</a>



1.2.	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/</a>
2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
Итого по разделу		2.5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a>
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	0.5	0	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</b>	5	1	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
4.4.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине</b>	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a>
4.5.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</b>	4	0	4	<a href="https://easyn.ru/load/nachalnykh/fizminutki_na_urokakh/vesjolaja_tancevalnaja_razminka_letka_enka/319-1-0-https://yrok.pф/library/instruktazh_po_tehnike_bezopasnosti_na_urokah_lyogko_104905.html">https://easyn.ru/load/nachalnykh/fizminutki_na_urokakh/vesjolaja_tancevalnaja_razminka_letka_enka/319-1-0-https://yrok.pф/library/instruktazh_po_tehnike_bezopasnosti_na_urokah_lyogko_104905.html</a>
4.6.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	1	<a href="https://yrok.pф/library/instruktazh_po_tehnike_bezopasnosti_na_urokah_lyogko_104905.html">https://yrok.pф/library/instruktazh_po_tehnike_bezopasnosti_na_urokah_lyogko_104905.html</a>
4.7.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>
4.8.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения</b>	8.5	0.5	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
4.9.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность</b>	2	0.5	1.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
4.10.	<b>Модуль "Льжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a>

4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	11	1	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>
4.13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/</a>
Итого по разделу		53.5			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	10	4	6	Спортивный дневник "Мои рекорды"
Итого по разделу		10			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>7</b>	<b>61</b>	

# 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	1	Устный опрос;
2.	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Виды движений легкой атлетики.	1	0	1	Устный опрос;
3.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Построение в одну шеренгу. В колонну по одному (по два). Ходьба и бег. Как правильно ходить и бегать? Ходьба в различных положениях.	1	0	1	Практическая работа;
4.	О.Р.У. Бег с ускорением. Бег 30 метров на время.	1	0	1	Практическая работа;
5.	О.Р.У. Ходьба и медленный бег с изменением направления движения.	1	0	1	Практическая работа;
6.	О.Р.У. Техника челночного бега с высокого старта.	1	0	1	Практическая работа;
7.	ОРУ. Челночный бег 3*10 на время.	1	0	1	Практическая работа;
8.	ОРУ. Прыжки на месте и в движении, на одной и двух ногах. Прыжок с высоты 30-40 см.	1	0	1	Практическая работа;
9.	ОРУ. Прыжок через препятствие с места, с 3-5 шагов, с разбега. Техника выполнения упражнения "Прыжок в длину с места".	1	0	1	Практическая работа;
10.	ОРУ. "Прыжок в длину с места". Тестирование.	1	0	1	Практическая работа;
11.	О.Р.У. Метания мяча. Метание малого мяча (мешочка) в горизонтальную мишень расстояния 3-4 метра. Игра "Точно в цель".	1	0	1	Практическая работа;
12.	О.Р.У. Метания мяча. Бросок набивного мяча способом двумя руками "снизу", "из-за головы", "от груди".	1	0	1	Практическая работа;
13.	О.Р.У. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	0	1	Практическая работа;

14.	ОРУ. Беговые упражнения. Игра "Хвостики".	1	0	1	Практическая работа;
15.	Способы разделения на команды, выбор водящего в играх. Считалка "Раз, два, три, четыре, пять. "Мы собрались поиграть. К нам сорока прилетела. И тебе водить велела.". Игра "Салки-догонялки".	1	0	1	Практическая работа;
16.	Режим дня школьника. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
17.	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	0	1	Устный
18.	ОРУ. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	Практическая работа;
19.	ОРУ. Строевые упражнения: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Группировка присев, сидя, лёжа.	1	0	1	Практическая работа;
20.	ОРУ. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Развитие гибкости. Наклон из положения стоя, сидя. Тестирование.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Лазание по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке стоя на коленях.	1	0	1	Практическая работа;
22.	ОРУ. Строевые упражнения. Стилизованные гимнастические прыжки. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1	Практическая работа;
23.	ОРУ. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев.	1	0	1	Практическая работа;
24.	ОРУ. Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе. Тестирование "Подъём туловища из положения лежа на спине (30) сек."	1	0	1	Практическая работа;
25.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа. Тестирование -Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	Практическая работа;

26.	ОРУ. Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами из упора присев. Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	Практическая работа;
27.	ОРУ. Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание ног в вися. Вис согнув ноги. Подтягивание в вися.	1	0	1	Практическая работа;
28.	ОРУ. Упражнения в равновесии. Стойка на носках (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	1	Практическая работа;
29.	ОРУ. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через набивные мячи. поворот на 90 градусов. Перешагивание через веревочку с хлопками под прямой и согнутой ногой.	1	0	1	Практическая работа;
30.	ОРУ. Круговая тренировка. Выполнение контрольного комплекса упражнения по гимнастике.	1	1	0	Тестирование;
31.	Строевые команды в лыжной подготовке. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
32.	Посадка лыжника. Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг (без палок).	1	0	1	Практическая работа;
33.	Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1	0	1	Практическая работа;
38.	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Спуск в низкой стойке. Подъём	1	0	1	Практическая работа;
40.	Скользящий шаг на лыжах «змейкой». Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1	0	1	Практическая работа;

41.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
42.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	1	0	Тестирование;
43.	Осанка человека. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
44.	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Виды игр. Важность соблюдения правил.ОРУ. Беговые	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
45.	Ведение мяча на месте и в движении. Выполнение упражнений по пространственной ориентировке. Игры и упражнения на развитие восприятия ориентировки в пространстве.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Упражнения с мячом. Подброс и ловля мяча на месте, в движении. Передача и ловля мяча в парах.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Броски мяча через волейбольную сетку. Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	0	1	Практическая работа;
48.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Игра "Перестрелка"	1	0	1	Практическая работа;
49.	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок в кольцо.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу»	1	0	1	Практическая работа;
51.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1	Практическая работа;
52.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Игра "Перестрелка"	1	0	1	Практическая работа;
53.	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «сильный бросок», «бои на бревне».	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;

54.	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Изучение основных элементов I и II ступени ВФСК «ГТО», обязательных тестов испытаний по выбору	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
55.	ОРУ. Тестирование в формате ВФСК "ГТО"- Подтягивание. Отжимание. -Наклоны вперед.	1	1	0	Тестирование;
56.	ОРУ. Тестирование Подъем туловища из положения лежа– 30 сек.	1	1	0	Тестирование;
57.	Ознакомление с техникой и выполнение нормативов: Выборочные дисциплины: -Прыжки в длину. -Метание мяча.	1	1	0	Тестирование;
58.	ОРУ. Ознакомление с техникой и выполнение нормативов: -Челночный бег или бег на 30 метров.	1	0	1	Практическая работа;
59.	ОРУ. Тестирование в формате ВФСК "ГТО"-Челночный бег или бег на 30 метров.	1	1	0	Тестирование;
60.	Ознакомление с техникой и выполнение нормативов: -Кросс. -Смешанное передвижение (без учета времени).	1	0	1	Практическая работа;
61.	ОРУ. Тестирование в формате ВФСК "ГТО"- - Кросс. -Смешанное передвижение (без учета времени).	1	1	0	Тестирование;
62.	Беговые упражнения. Бег с высокого старта.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Упражнения на выносливость. Кросс. Смешанное передвижение. 1 км.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Беговые упражнения. Бег с низкого старта.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Упражнения на выносливость. Кросс. Смешанное передвижение. 1.5 км.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Эстафета с элементами легкой атлетики.	1	0	1	Практическая работа;
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>	<b>7</b>	<b>59</b>	

## 2 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов		Виды,

п/п					формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Зарождение Олимпийских игр. Летние олимпийские игры.	1	0	0	Устный
2.	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Развитие скорости и ориентации в пространстве..	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
3.	Физическое развитие. Сложно координированные беговые упражнения.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
4.	Физические качества. Бег с ускорением. Финишный спурт.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
5.	Быстрота как физическое качество О.Р.У. Бег 30 метров на время.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Техника челночного бега с высокого старта.	1	0	1	Практическая работа;
7.	ОРУ. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м.	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
8.	ОРУ. Прыжки на месте и в движении, на одной и двух ногах.Многоскоки.	1	0	1	Практическая работа;
9.	ОРУ. Прыжок через препятствие с места, с 3-5 шагов, с разбега. Техника выполнения упражнения "Прыжок в длину с места".	1	0	1	Практическая работа;
10.	ОРУ. "Прыжок в длину с места". Тестирование.	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
11.	Выносливость как физическое качество.Смешанное передвижение до 4 мин..	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
12.	Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Бег до 6 мин.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
13.	О.Р.У. Метания мяча. Бросок набивного мяча способом двумя руками "снизу", "из-за головы", "от груди".	1	0	1	Практическая работа;



14.	О.Р.У. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
15.	О.Р.У. Метание малого мяча на точность. Броски мяча в неподвижную мишень.Игра "Точно в цель."	1	0	1	Практическая работа;
16.	О.Р.У. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Гибкость как физическое качество.Упражнения на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения сидя, стоя.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
19.	Развитие координации движений. Строевые упражнения: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Группировка присев, сидя, лёжа. Группировка и перекаты.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
20.	ОРУ. Перекат назад в стойку на лопатках согнув ноги.	1	0	1	Практическая работа;
21.	ОРУ. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Лазание по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке стоя на коленях.	1	0	1	Практическая работа;
23.	ОРУ. Строевые упражнения. Стилизованные гимнастические прыжки. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1	Практическая работа;
24.	ОРУ. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	0	1	Практическая работа;
25.	ОРУ. Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.Тестироваие "Подъем туловища из положения лежа на спине (30) сек."	1	0.5	0.5	Практическая работа; Тестирование;
26.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа. Тестироваие -Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0.5	0.5	Практическая работа; Тестирование;

27.	ОРУ. Акробатические упражнения: Кувырок вперед в группировке, толчком двумя ногами из упора присев. Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	Практическая работа;
28.	ОРУ. Акробатические упражнения: Курырок вперед из упора присев, с двух-трех шагов.	1	0	1	Практическая работа;
29.	ОРУ. Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание ног в вися. Вис согнув ноги. Подтягивание в вися.	1	0	1	Практическая работа;
30.	ОРУ. Упражнения в равновесии. Стойка на носках (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через набивные мячи. поворот на 90 градусов. Перешагивание через веревочку с хлопками под прямой и согнутой ногой.	1	0	1	Практическая работа;
31.	ОРУ. Круговая тренировка. Выполнение контрольного комплекса упражнения по гимнастике.	1	1	0	Практическая работа; Тестирование;
32.	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Зимние Олимпийские игры.	1	0	1	Устный опрос;
33.	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок).	1	0	1	Практическая работа;
34.	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Безопасное падение на лыжах. Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг с палками.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок.. Движения руками во время	1	0	1	Практическая работа;
37.	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Передвижение двухшажным попеременным ходом..Подъем ступающим шагом. Торможение падением на бок во время спуска.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;

41.	Скользкий шаг на лыжах «змейкой». Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Торможение способом «пруг»	1	0	1	Практическая работа;
42.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
43.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	1	0	Тестирование;
44.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Техника безопасности на уроке по подвижным играм.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
45.	Ведение мяча на месте и в движении. Выполнение упражнений по пространственной ориентировке. Игры и упражнения на развитие восприятия ориентировки в пространстве.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Упражнения с мячом. Подброс и ловля мяча на месте, в движении. Передача и ловля мяча в парах.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Броски мяча через волейбольную сетку. Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	0	1	Практическая работа;
48.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Игра "Перестрелка"	1	0	1	Практическая работа;
49.	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок в кольцо.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу»	1	0	1	Практическая работа;
51.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1	Практическая работа;
52.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Игра "Перестрелка"	1	0	1	Практическая работа;
53.	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «сильный бросок», «бои на бревне».	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;

54.	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Изучение основных элементов II ступени ВФСК «ГТО», обязательных тестов испытаний по выбору	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
55.	ОРУ. Тестирование в формате ВФСК "ГТО"- Подтягивание. Отжимание. -Наклоны вперед.	1	0.5	0.5	Практическая работа; Тестирование;
56.	ОРУ. Тестирование Подъем туловища из положения лежа– 30 сек.	1	0.5	0.5	Практическая работа; Тестирование;
57.	Ознакомление с техникой и выполнение нормативов: Выборочные дисциплины: -Прыжки в длину. -Метание мяча.	1	0.5	0.5	Практическая работа; Тестирование;
58.	ОРУ. Ознакомление с техникой и выполнение нормативов: -Челночный бег или бег на 30 метров.	1	0	1	Практическая работа; Тестирование;
59.	ОРУ. Тестирование в формате ВФСК "ГТО"-Челночный бег или бег на 30 метров.	1	1	0	Тестирование;
60.	Техника выполнение нормативов: -Кросс. -Смешанное передвижение (без учета времени).	1	0	1	Практическая работа;
61.	ОРУ. Тестирование в формате ВФСК "ГТО"- - Кросс.	1	1	0	Тестирование;
62.	Дневник наблюдений по физической культуре. Итоги сдачи нормативов ГТО.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
63.	Беговые упражнения. Бег с низкого старта.30 м.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Беговые упражнения. Бег с высокого и низкого старта.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Упражнения на выносливость. Кросс. Смешанное передвижение. 1.5 км.Распределение сил по дистанции.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Беговые упражнения. Броски мяча в неподвижную мишень.Бег с низкого старта 60 м.	1	0	1	Практическая работа;

67.	Беговые упражнения. Бег с низкого старта 60 м. Кроссовая подготовка.	1	0.5	0.5	Практическая работа; Тестирование;
68.	Эстафеты с элементами легкой атлетики. Задание на лето.	1	0	1	Практическая работа;
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>7</b>	<b>60</b>	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Физическая культура у древних народов	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
2.	Правила безопасности на уроке .Виды физических упражнений	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
3.	Измерение пульса на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 20 м.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	0	1	Практическая работа;

11.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	Практическое занятие;
12.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1	0	1	Практическое занятие;
13.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	Практическое занятие;
14.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег 3*10 м.. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	0	1	Практическое занятие;
15.	О.Р.У. Метание малого мяча на точность. Броски мяча в неподвижную мишень.Игра "Точно в цель."	1	0	1	Практическая работа;
16.	О.Р.У. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	0	1	Практическое занятие;
17.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. Строевые команды и упражнения. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
18.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке(бревну).	1	0	1	Практическая работа;
20.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1	0	1	Практическая работа;
21.	ОРУ. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Движения танцев галоп и полькаЛазание по канату произвольным способом.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на развитие гибкости. Мост из положения	1	0	1	Практическая работа;
23.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Упражнение мост из положения лежа.	1	0	1	Практическая работа;

24.	ОРУ. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. Перекаты.Стойка на лопатках	1	0	1	Практическая работа;
25.	ОРУ. Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе. Стойка на лопатках. Тестирование "Подъём туловища из положения лежа на спине (30) сек."	1	0	1	Практическая работа;
26.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа. Тестирование -Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.Кувырок вперед в группировке, толчком двумя ногами из упора присев.	1	0	1	Практическая работа;
27.	ОРУ. Акробатические упражнения: Кувырок вперед из упора присев, с двух-трех шагов. Кувырок назад.	1	0	1	Практическая работа;
28.	ОРУ. Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание ног в висе. Вис согнув ноги. Подтягивание в висе.Лазанье по канату произвольным способом.	1	0	1	Практическая работа;
29.	ОРУ. Упражнения в равновесии. Шаги и упражнения на гимнастическом бревне. Ходьба по бревну большими шагаит, выпадами. Приседание на бревне в упор присев, в упор стоя на коленях, повороты прыжком на 90 и 180 градусов.	1	0	1	Практическая работа;
30.	ОРУ. Круговая тренировка. Выполнение контрольного комплекса упражнения по гимнастике.	1	1	0	Тестирование;
31.	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Зимние Олимпийские игры.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
32.	Повороты на месте. Передвижение скользящим и ступающим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.Отработка навыков передвижения на лыжах без палок..Движения руками во время скольжения.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	1	0	1	Практическая работа;

34.	Безопасное падение на лыжах. Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг с палками.Торможение падением на бок.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок..Движения руками во время скольжения. Повороты способом	1	0	1	Практическая работа;
36.	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Подъем ступающим шагом лесенкой. Спуски в низкой стойке.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подъум полуёлочкой.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Передвижение двухшажным попеременным ходом..Подъём лесенкой.Торможение плугом во время спуска.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Скользкий шаг на лыжах «змейкой». Спуск в низкой стойке. Торможение способом «плуг», повороты переступанием.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
42.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	1	0	Тестирование;
43.	Закаливание организма.Дыхательная гимнастика.Зрительная гимнастика	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
44.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).Подвижная игра«Передача мячей в номер».	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
45.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча через волейбольную сетку.Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Броски мяча чСтроевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока. Броски мяча через волейбольную сетку на точность.ерез волейбольную сетку.Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	0	1	Практическая работа;



47.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча в положении верхней передачи. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	0	1	Практическая работа;
48.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	0	1	Практическая работа;
49.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля мяча. Эстафета.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча через сетку. П/и«Перестрелка».	1	0	1	Практическая работа;
51.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку Эстафета.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игра "Пионербол" через низкую сетку	1	0	1	Практическая работа;
53.	Строевые упражнения. выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;Медленный бег. О.Р.У. Игра "П..."	1	0	1	Практическая работа;
54.	Строевые упражнения. выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;Медленный бег. Ведение	1	0	1	Практическая работа;
55.	Строевые упражнения. движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движенииведение баскетбольного мяча на месте и движении. Броски в кольцо.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Строевые упражнения. выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении.	1	0	1	Практическая работа;

57.	Строевые упражнения. выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении. Футбол ведение футбольного мяча змейкой. Остановка и удар по мячу с места и в движении.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Изучение основных элементов II ступени ВФСК «ГТО», обязательных тестов испытаний по выбору	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
59.	ОРУ. Тестирование в формате ВФСК "ГТО"- Подтягивание. Отжимание. -Наклоны вперед.	1	1	0	Тестирование;
60.	ОРУ. Тестирование Подъем туловища из положения лежа– 30 сек.	1	1	0	Тестирование;
61.	Ознакомление с техникой и выполнение нормативов: Выборочные дисциплины: -Прыжки в длину. -Метание мяча.	1	1	0	Тестирование;
62.	ОРУ. Выполнение нормативов: -Челночный бег или бег на 30 метров.	1	0	1	Практическая работа;
63.	ОРУ. Тестирование в формате ВФСК "ГТО"-Челночный бег или бег на 30 метров.	1	1	0	Тестирование;
64.	Техника выполнения нормативов: -Кросс. -Смешанное передвижение (без учета времени).	1	0	1	Практическая работа;
65.	ОРУ. Тестирование в формате ВФСК "ГТО"- - Кросс.	1	1	0	Тестирование;
66.	Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Беговые упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Дневник наблюдений по физической культуре. Итоги сдачи нормативов ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>7</b>	<b>61</b>	

#### 4 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов		Виды,

п/п					формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Из истории развития физической культуры в России.Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
2.	Правила безопасности на уроке .Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
3.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Низкий старт. Бег 30 м.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
4.	Беговые упражненияО.Р.У. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.Бег 30 м. Многоскоки.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Беговые упражненияО.Р.У. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.Бег 60 м. Многоскоки.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
7.	О.Р.У. Метание мяча. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Бег 500	1	0	1	Практическая работа;
8.	О.Р.У. Метание мяча. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Бег 6	1	0	1	Практическая работа;
9.	Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в прыжках в высоту с места и с разбега	1	0	1	Практическая работа;
10.	О.Р.У. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	Практическая работа;
11.	Беговые упражненияО.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Беговые упражнения.О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	Практическая работа;

13.	Беговые упражнения О.Р.У. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Бег 60 м. Многоскоки.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Беговые упражнения О.Р.У. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Бег 100 м. Многоскоки.	1	0	1	Практическая работа;
15.	О.Р.У. Беговые упражнения. Эстафеты с элементами л/а.	1	0	1	Практическая работа;
16.	О.Р.У. Беговые упражнения. Эстафеты с элементами л/а.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Самостоятельная физическая подготовка Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Способы самостоятельной деятельности.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
18.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
19.	ОРУ. Опорный прыжок. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	Практическая работа;
20.	ОРУ. Опорный прыжок. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	Практическая работа;
21.	ОРУ. Упражнения на гимнастической перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	Практическая работа;
22.	ОРУ. Упражнения на гимнастической перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по канату.	1	0	1	Практическая работа;
23.	ОРУ. Упражнения на гимнастической перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по канату.	1	0	1	Практическая работа;

24.	ОРУ. Упражнения на гимнастической перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по канату.	1	0	1	Практическая работа;
25.	ОРУ. Акробатическая комбинация. Упражнение "Мост". Развитие гибкости.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Акробатическая комбинация. Тестирование - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кувырок вперед,назад.	1	0	1	Практическая работа;
27.	ОРУ. Акробатические упражнения: Кувырок вперед из упора присев, с двух-трех шагов. Кувырок назад.	1	0	1	Практическая работа;
28.	ОРУ. Акробатические упражнения: акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнени.	1	1	0	Тестирование;
29.	Танцевальные упражнения-движения танца«Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение. Упражнения в равновесии на полу и гимнастическом	1	0	1	Практическая работа;
30.	Танцевальные упражнения-движения танца«Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение.Упражнения в равновесии на полу и гимнастическом	1	0	1	Практическая работа;
31.	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	Практическая работа;
32.	Повороты на месте. Передвижение скользящим и ступающим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.Отработка навыков передвижения на лыжах без палок..Движения руками во время скольжения.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Повороты переступанием.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Безопасное падение на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом 30 м. Торможение падением на бок.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Отработка навыков передвижения на лыжах ..Движения руками во время скольжения. Повороты способом	1	0	1	Практическая работа;
36.	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Подъем ступающим шагом лесенкой. Спуски в низкой стойке.	1	0	1	Практическая работа;

37.	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подъём полуёлочкой.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Передвижение двухшажным попеременным ходом..Подъём лесенкой.Торможение плугом во время спуска.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Скользкий шаг на лыжах «змейкой». Спуск в низкой стойке. Торможение способом «плуг», повороты переступанием.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	0	1	Практическая работа;
42.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	1	0	Тестирование;
43.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Закаливание организма.Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
44.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
45.	Технические действия игры волейбол. Стойка игрока. Подача мяча через волейбольную сетку способом снизу, сбоку.Подбрасывание и ловля мяча в положении верхней передачи.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Технические действия игры волейбол. Стойка игрока. Подача мяча через волейбольную сетку способом снизу, сбоку.Передача способом сверху на месте и через сетку..	1	0	1	Практическая работа;
47.	Технические действия игры волейбол. Стойка игрока. Подача мяча через волейбольную сетку способом снизу, сбоку.Передача способом сверху на месте и через сетку. Прием снизу.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Технические действия игры волейбол. Стойка игрока. Подача мяча через волейбольную сетку способом снизу, сбоку.Прием снизу и сверху. Учебная игра.	1	0	1	Практическая работа;

49.	Технические действия игры баскетбол в условиях игровой деятельности. Специальные упражнения передвижений в стойке баскетболиста: - стойка баскетболиста на месте; - передвижение приставными шагами левым и правым боком в стойке баскетболиста; - передвижение грудью и	1	0	1	Практическая работа;
50.	Технические действия игры баскетбол в условиях игровой деятельности. Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (наместе в движении) Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Игра "Овладей мячом"	1	0	1	Практическая работа;
51.	Технические действия игры баскетбол в условиях игровой деятельности. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. Отбор мяча: выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении и вырывание мяча из рук соперника. Накрывание мяча при броске.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Технические действия игры баскетбол в условиях игровой деятельности. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Учебная двусторонняя игра.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Подвижные игры общефизической подготовки. Ручной мяч.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Подвижные игры общефизической подготовки. Флорбол.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Строевые упражнения. выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Строевые упражнения. выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении. Футбол ведение футбольного мяча змейкой. Остановка и удар по мячу с места и в	1	0	1	Практическая работа;

57.	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Изучение основных элементов III ступени ВФСК «ГТО», обязательных тестов испытаний по выбору	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
58.	ОРУ. Тестирование в формате ВФСК "ГТО"-Подтягивание. Отжимание. -Наклоны вперед.	1	1	0	Тестирование;
59.	ОРУ. Тестирование Подъем туловища из положения лежа– 30 сек.	1	0,5	0,5	Тестирование; Практическая работа;
60.	Закрепление техники и выполнение нормативов: Выборочные дисциплины: -прыжки в длину с разбега. -прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Тестирование выполнения нормативов.Выборочные дисциплины: - прыжки в длину с разбега. -прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	0	Тестирование;
62.	ОРУ. Техника и выполнение нормативов: -бег на 60 метров или бег на 30 метров.	1	1	0	Тестирование;
63.	ОРУ. Тестирование в формате ВФСК "ГТО"-Челночный бег 3x10 метров.	1	0,5	0,5	Тестирование; Практическая работа;
64.	Техника выполнение нормативов: Бег 1 км на время. Распределение сил по дистанции.	1	0	1	Практическая работа;
65.	ОРУ. Тестирование в формате ВФСК "ГТО" Бег 1 км на время. Тестирование.	1	0,5	0,5	Тестирование; Практическая работа;
66.	ОРУ. Тестирование в формате ВФСК "ГТО" Метание мяча весом 150 гр. Тестирование.	1	0,5	0,5	Тестирование; Практическая работа;
67.	О.Р.У. Беговые упражнения.Эстафеты с элементами л/а.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>7</b>	<b>59</b>	



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

#### **1 КЛАСС**

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

#### **2 КЛАСС**

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

#### **3 КЛАСС**

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

#### **4 КЛАСС**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

#### **1 КЛАСС**

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха / авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

#### **2 КЛАСС**

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха / авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

#### **3 КЛАСС**

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха / авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

#### **4 КЛАСС**

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха / авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

#### **1 КЛАСС**

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/> База

разработок для учителей начальных классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

## **2 КЛАСС**

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей начальных классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

## **3 КЛАСС**

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное

образование»<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей начальных классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

## **4 КЛАСС**

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное

образование»<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей начальных классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Волейбольная стойка универсальная  
Сетка волейбольная  
Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой  
Свисток игровой  
Секундомер однокнопочный  
Ворота для мини футбола  
Мячи футбольные  
Мячи волейбольные  
Мячи баскетбольные  
Табло перекидное  
Свисток игровой  
Обруч пластмассовый детский  
Палка гимнастическая пластмассовая  
Скамейка гимнастическая жёсткая 2м  
Скамейка гимнастическая жёсткая 4м  
Секундомер однокнопочный  
Жилетки игровые  
Флажки разметочные  
Мячи волейбольные  
Мячи для большого тенниса  
Кегли  
Скакалка удлиненная  
Скакалка гимнастическая  
Табло перекидное  
Мат поролоновый (2х1х0,1)  
Планка для прыжков в высоту  
Стойка для прыжков в высоту  
Медицинбол  
Секундомер однокнопочный  
Мячи для большого тенниса  
Дорожка разметочная для прыжков и метаний  
Аптечка для оказания первой помощи  
Канат для лазания  
Козёл гимнастический  
Мат поролоновый  
Мост гимнастический подкидной  
Мячи для художественной гимнастики  
Лыжи

Лыжные палки

Лыжные ботинки

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная.