

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Нижегородской области
Администрация городского округа города Кулебаки Нижегородской области
МБОУ Саваслейская школа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2916669)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов

с. Саваслейка 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования муниципального общеобразовательного учреждения, примерной рабочей программы начального общего образования предмета «Физическая культура», Положения о рабочей программе муниципального общеобразовательного учреждения

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 его практик 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 культуры и спортом.

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям различной 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 ритмической гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности

иобучающихся.

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 сферы обучающихся. Как любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» был введён образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 371 ч.

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

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

102 час. в год, 3 час. в неделю;

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упор 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 и 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 физкультминуток 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 попеременно на правой и левой ноге на месте. Упражнения

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 набок 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; обегание предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры 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 ритмической гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении и противоходом; перестроения 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 и стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колени и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правыми и левым боком.

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

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; ускорение 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 ягодиц, 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 прыгивания. 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: остановка и 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 приобретением первоначально го 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 чело века;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совме стных 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, этнокультурн ым формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физическогo развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся во владении 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 передвижения 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 изодной 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, прыжками на месте споворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры, способствующие развитию направленности.

2 КЛАСС

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкой атлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значению с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по трем 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 левыми правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жердигимнастической стенке 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 галопа и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнутой 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 в 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 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольныеработы	практическиеработы				
Раздел 1. Знания физической культуре								
1.1.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	2	0	0		Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; Определять понятие: Физическая культура; Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	2	0	0		Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; Определять понятие: Физическая культура; Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь	2	0	0		Определять понятие: Физическая культура; Понимать разницу		https://prosv.ru/subject/physical-education.html

	рь.Одежда					взадачах		
--	-----------	--	--	--	--	----------	--	--

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

2.1.	Самостоятельные занятияобщеразвиваюшими здоровьесформирующими	3	0	0		Составлять индивидуальныйраспорядок дня; Отбирать и составлятьупражненияосновной	https://prosv.ru/subjects/physical-education.html
------	---	---	---	---	--	---	---

	физическими упражнениями					гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток; Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур; Называть основные правила личной гигиены.; Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц основных физических качеств: гибкости, координации;		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	4	0	0		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;		https://prosv.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3.	Самоконтроль.Строевыекомандыи остроения	3	0	0		Знать и определять внешние признаки утомления в о время занятий гимнастикой; Соблюдать рекомендации подыханию и технике	https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
------	--	---	---	---	--	---	--

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

						нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

						акробатических упражнений —		
--	--	--	--	--	--	-----------------------------	--	--

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

2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование раздела в теме п рограммы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания физической культуре								

1.1.	История подвижных игр исоревнованийудревнихнародов	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливаются связь		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html
------	---	---	---	---	--	--	--	---

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

2.3.	Сила как физическое качество	1	0	0		знакомятся понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html
------	------------------------------	---	---	---	--	---	--	---

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

2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	0			https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
------	----------------------------------	---	---	---	--	--	---

						проявление гибкости(подвижность суставов иэластичностьмышц);;		
2.7.	Развитиекоординациидвижений	1	0	0		знакомятсяспонятием «равновесие»,рассматрива ютравновесиекак физическое качествочеловека, анализируют факторы, от которыхзависит проявлениеравновес ия(точность движений, сохранение познаограниченнойпопоре) ;;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.htmlhttps://resh.edu.ru/subject/9/
2.8.	Дневник наблюдений по физическойкультуре	1	0	0		составляют таблицуиндивидуальны хпоказателей измеренияфизического развития ифизических качеств поучебным четвертям/триместрам (пообразцу);;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.htmlhttps://resh.edu.ru/subject/9/
Итогопоразделу		8	0					
ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел3.Оздоровительнаяфизическаякультура								

3.1.	Закаливание организма	1	0	0		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Утренняя зарядка	1	0	0		наблюдают за образцом выполнения упражнений		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html

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

4.2.	Модуль "Гимнастика основами акробатики". Строевые упражнения команды	3	0	0		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроения на месте из одной шеренги		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
------	--	---	---	---	--	---	--	--

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

						с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!»,		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

						«Корочешаг!», «Чаше шаг!», «Режешаг!»;		
4.3.	Модуль "Гимнастика основами кробатики". Гимнастическая разминка	13	0	0		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; ; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.htmlhttps://resh.edu.ru/subject/9/
4.4.	Модуль "Гимнастика основами кробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4	0	0		разучивают вращения скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно справа и слева от себя;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.htmlhttps://resh.edu.ru/subject/9/

4.5.	Модуль "Гимнастика основами кробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	8	0	0		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;;	https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
------	---	---	---	---	--	--	--

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	5	0	0		знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы танцевальных движений;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.htmlhttps://resh.edu.ru/subject/9/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	4	0	0		повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.htmlhttps://resh.edu.ru/subject/9/

4.8.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</i>	3	0	0		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего ступающего шага; разучивают имитационные	https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
------	--	---	---	---	--	---	--

					упражнения впередвижени идвухшажны м попеременным ходом(скользящие передвижениябез лыжных палок);;разучивают передвижениедвухшажны мпеременнымходом(по фазам движения и в полнойкоординации);; выполняют передвижениедвухшажны мпеременным ходом сравномерной скоростьюпередвижения;		
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуск и подъемы на лыжах	6	0	0	наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъема лесенкой уч ителем, анализируют и выделяют		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html http://resh.edu.ru/subject/9/

						трудные элементы в его		
--	--	--	--	--	--	------------------------	--	--

					<p>выполнении;; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой(передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, поровной поверхности, с лыжным и палками и без палок);; обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне(по фазам движения и в полной координации);</p>	
--	--	--	--	--	---	--

4.10	<p>Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением набок</p>	4	0	0			<p>https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/</p>
------	--	---	---	---	--	--	--

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

4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные прыжковые упражнения	4	0	0		разучивают сложнокоординированные прыжковые		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html
------	--	---	---	---	--	--	--	---

						упражнения:;толчком двумя ногами по разметке;;толчком двумя ногами споворотом в стороны;;толчком двумя ногами одновременно последовательным разведением ноги рук в стороны, сгибанием ног в коленях;;		https://resh.edu.ru/subject/9/
4.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;;разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставкой и неподвешенных предметов;;		https://prosv.ru/subject/9/
4.15	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	0	0		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;;разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд в стороны, разведениями		https://prosv.ru/subject/9/

						сведениемрук;;		
--	--	--	--	--	--	----------------	--	--

4.16	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные беговые упражнения	2	0	0		наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, собеганием предметов, споворотом на 180°);;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.htmlhttps://resh.edu.ru/subject/9/
4.17	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	2	0	0		организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;;		https://prosv.ru/subjesu/physical-education.htmlhttps://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		68	0					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	21	0	0			https://prosv.ru/subjesu/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
------	--	----	---	---	--	--	---

						парах и группах);;разучиваютупражнения физическойподготовкидля самостоятельныхзанятий;;		
Итого по разделу		21	0					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

3 КЛАСС

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

						и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта,		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

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

2.3.	Дозировка физической нагрузки вовремя занятий физическойкультурой	1	0	0		знакомятсяспонятием «дозировка нагрузки» испособамиизменения воздействий дозировки нагрузкина организм, обучаются еёзаписивдневникефизической		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
------	---	---	---	---	--	--	--	--

						культуры;;составляю т комплексфизкультми нуткис индивидуальнойдозировкой упражнений, подбирая её позначениям пульса иориентируясь на показателитаблицынагрузки ;;			
Итогопоразделу		4							
ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел3.Оздоровительнаяфизическаякультура									
3.1.	Закаливаниеорганизма	1	0	0		знакомятся с правиламипроведения закаливающейпроцедуры при помощиобливания, особенностями еёвоздействия на организмчеловека,укреплени яего здоровья;;		https://prosv.ru/subjects/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/	

3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	0		обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают комплексы (работа в группах по образцу);;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	0		обсуждают понятие «зрительная гимнастика»,		https://prosv.ru/subject/physical-education.html

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

						разучивают правила перестроения из ко- лонны		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						одному в колонну по три, споворотом в движении покоманде;;		
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	6	0	0		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; ; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на живот на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); ; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации)		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

						;		
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3	0	0		выполняют стилизованную ходьбу про извольным движением рук (вперёд,		https://prosv.ru/subjectu/physical-education.html

						вверх, назад, в стороны);;выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы(повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд);;		https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	4	0	0		разучивают лазанье по гимнастической стенке различными способами на небольшую высоту с последующим прыжком; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке различными способами на небольшую высоту;;выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2	0	0			https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
------	--	---	---	---	--	--	--

						упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);;		
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	0	0		знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностям и содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения ритмической гимнастики.;		https://prosv.ru/subjects/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

4.7.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Танцевальные упражнения</p>	2	0	0			<p>https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/</p>
------	---	---	---	---	--	--	---

						находят общее и различия сдвигениями танца галоп;;выполняют движения танцаполькапоотдельнымф азамиэлементам;;		
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в длину с разбега	5	0	0		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

4.9.	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Броски набивного мяча</p>	7	0	0		<p>наблюдают выполнение образцов техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;</p>	<p>https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/</p>
------	---	---	---	---	--	--	---

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	10	0	0		<p>выполняют упражнения;</p> <p>1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;;</p> <p>2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперёд-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);;</p> <p>3 — бег через набивные мячи;;</p> <p>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;;</p> <p>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх вниз);;</p> <p>6 — ускорение с высокого старта;;</p> <p>7 — ускорение с поворотом направо налево;;</p> <p>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;;</p> <p>9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние</p>	https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
------	---	----	---	---	--	--	--

						дополнительнымотягощен ием (гантелями врукахвесомпо 100г);		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

4.14	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0			https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
------	--	---	---	---	--	--	--

4.15	Модуль "Подвижные спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	7	0	0		<p>разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий</p> <p>разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;;</p>		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
4.16	Модуль "Подвижные спортивные игры". Спортивные игры	9	0	0		<p>наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах парах);;</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах парах);;</p> <p>наблюдают за образцами технических</p>		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

						действий игры футбол, уточняют особенности их		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						выполнения;;разучиваю ттехническиеприёмы игры футбол (вгруппахи парах);;		
Итогопоразделу		69	0					
Раздел5.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростапоказателей физических качеств кнормативным требованиямкомплексаГТО	23	0	0		демонстрируют приростыпоказателей физическихкачеств к нормативнымтребования мкомплекса ГТО;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
Итогопоразделу		23						
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ		102	0	0				

4 КЛАСС

№ п/ п	Наименованиеразделовитемп рограммы	Количествочасов			Датаизуч ения	Видыдеятельности	Виды, формы контро ля	Электронные(ци фровые)образова тельныересурсы
		всего	контроль ные работы	практически еработы				
Раздел1.Знанияофизическойкультуре								
1.1.	Из истории развития физическойкультурывРоссии	1	0	0		обсуждают развитие физическойкультуры в средневековойРоссии, устанавливаютособенности		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

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

2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении	https://prosv.ru/subject/physical-
------	---	---	---	---	--	---	---

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

3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;	https://prosv.ru/subjects/physical-education.html
------	--	---	---	---	--	---	---

						выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости;; выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела;;		https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Закаливание организма	1	0	0		разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	0	0	0			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								

4.1.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</p>	1	0	0			<p>обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;</p>	<p>https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/</p>
------	--	---	---	---	--	--	---	---

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2	0	0			https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
------	---	---	---	---	--	--	--

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	2	0	0	наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют его сложные элементы	https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
------	---	---	---	---	---	---

						(письменное изложение);; выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега на прыгиванием;;	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	6	0	0		знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителями;; знакомятся с способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);; выполняют висы на низкой гимнастической перекладине различными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);; разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине;;	https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	0			наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; разучивают движения танца,	https://prosv.ru/subjects/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
------	---	---	---	---	--	--	---	--

						стоя на месте;;выполняютразученные танцевальные движения сдобавлением прыжковыхдвиженийспротивнымдвижениемвперёд;; выполняют танец «Летка-енка»в полной координации подмузыкальноесопровождение;		
4.6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".Предупреждение травм на занятияхлёгкойатлетикой</i>	1	0	0		обсуждаютвозможныетравмы при выполнениилегкоатлетических упражнений, анализируютпричины их появления,приводятпримерыспособампрофилактикии предупреждения (при выполнении беговых ипрыжковыхупражнений, бросках и метании спортивныхснарядов);; разучивают правилапрофилактики травматизма ивыполняют их на занятияхлёгкойатлетикой;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

4.7.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту сра збега</i>	2	0	0			наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт)	https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
------	--	---	---	---	--	--	--	--

						<p>приземление);; выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания; выполняют пр ыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;</p>	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	2	0	0		<p>наблюдают и обсуждают образец бега посоревновательной дистанци и, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют низкий старт в последовательности команд «Настарт!», «Внимание!», «Марш!»;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;; выполняют скоростной бег посоревновательной дистанци и;</p>	<p>https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".Метаниемалогомячанадальность</i>	2	0	0		наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность места, выделяя его фазы и описывают технику их выполнения;; разучивают подводящие упражнения к освоению		https://prosv.ru/subjects/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
------	--	---	---	---	--	---	--	--

						техники метания малого мяча на дальность с места;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения в полной координации;		
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);; изучают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/

4.11	Модуль "Лыжная подготовка".Передвижение на лыжаходновременнымодношажным ходом	8	0	0			наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременнымодношажным ходом,сравнивают его с изученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют имитационные упражнения в передвижении на	https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
------	---	---	---	---	--	--	--	--

						<p>лыжах(упражнениебезлыжи(палок));; выполняют скольжение снебольшого склона, стоя налыжах и одновременноотталкиваясь палками;;выполняютпередв ижение одношажным одновременнымходомпофаза мдвиженияи в полнойкоординации;</p>	
4.14	<p>Модуль "Подвижныеиспортивныеи гры". Предупреждениетравматизма на занятияхподвижнымииграми</p>	1	0	0		<p>обсуждаютвозможныетравмы при выполнении игровыхупражнений в зале и наоткрытой площадке,анализируют причины ихпоявления, приводят примерыспособов профилактики ипредупреждения;; разучивают правилапрофилактики травматизма ивыполняют их на занятияхподвижными и спортивнымииграми;</p>	<p>https://prosv.ru/subjects/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

4.15	Модуль "Подвижные спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0		разучивают правила подвижных игр, с пособия организации и подготовку мест проведения;; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно		https://prosv.ru/subjects/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
------	--	---	---	---	--	---	--	--

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

						упражнения технические		
--	--	--	--	--	--	------------------------	--	--

						действия игры баскетбол;;выполнениеброска мячадвумяруками от груди с места вусловияхигровой деятельности;		
4.18	Модуль "Подвижныеиспортивныеи игры". Технические действия игрыфутбол	5	0	0		наблюдают и анализируютобразец техники остановкикатящегосяфутболь ногомяча,описывают особенностивыполнения;; разучивают технику остановкикатящегося мяча внутреннейстороной стопы после егопередачи;; разучиваютударпомячусдвухша гов, после его остановки;;выполняюттехничес кие действия игры футбол вусловияхигровой деятельности;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
Итогопоразделу		44	0					
Раздел5.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура								
5.1.	Рефлексия: демонстрацияприростов в показателях физическихкачествк нормативным требованиямкомплексаГТО	16	0	0		демонстрирование приростов впоказателяхфизическихкачеств к нормативным требованиямкомплексаГТО;		https://prosv.ru/subject/physical-education.html https://resh.edu.ru/subject/9/
Итогопоразделу		16	0					
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ		68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ

ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

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

16.	Общеразвивающие ролевые подвижные игры.	1	0	0		
17.	Развивающие спортивные эстафеты	1	0	0		
18.	Самостоятельные строевые упражнения	1	0	0		

19.	Самоконтроль. Признаки утомления во время занятий гимнастикой	1	0	0		
20.	Самоконтроль. Дыхание и техника выполнения физических упражнений	1	0	0		
21.	Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности.	1	0	0		
22.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	0		
23.	Гимнастические упражнения общей разминки. Приставные шагивпереднаполнойстопе.	1	0	0		
24.	Гимнастические упражнения общей разминки. Шаги спродвижениемвперед попеременнонаноскахипятках	1	0	0		
25.	Гимнастические упражнения общей разминки. Шаги спродвижениемвпереднаносках стояи вполуприсяде	1	0	0		
26.	Гимнастические упражнения общей разминки. Небольшие прыжкивполномприседе	1	0	0		
27.	Гимнастические упражнения партерной разминки. Упражнения для формирования стопы	1	0	0		
28.	Гимнастические упражнения партерной разминки. Упражнения для укрепления мышц стопы	1	0	0		
29.	Гимнастические упражнения партерной разминки. Упражнения для развития гибкости и подвижности голеностопных суставов	1	0	0		

30.	Хореографическиепозиции. Гимнастические упражнениядля разогревания мышцспины методом"скручивания"	1	0	0		
31.	Хореографическиепозиции.	1	0	0		

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

47.	Равновесие. Прыжки толчком с двух ног с поворотом на 45 и 90 градусов в обе стороны	1	0	0		
48.	Равновесие. Игра "Светофор"	1	0	0		

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

65.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик" Правила организац ии проведения	1	0	0		
-----	---	---	---	---	--	--

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

78.	Партернаяразминка: упражнения для формирования иукрепления мышц стопы,развитиягибкости и	1	0	0		
-----	---	---	---	---	--	--

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

87.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	0		
88.	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	0		
89.	Группировка, кувырок в сторону	1	0	0		

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

2 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Историяпоявленияподвижныхигр. Связь подвижных игр сподготовкой к трудовой ивоеннойдеятельности	1	0	0		
2.	ИсторияОлимпийскихигр	1	0	0		
3.	Исходноегестирование физической подготовленностиучащихся.Кнтр ольные измерениядлиныимассысвоеготела	1	0	0		
4.	Физические качества какспособность человека выполнятьфизическиепуражнения, жизненно важные двигательные,спортивныеитрудовыедействия	1	0	0		
5.	Силакакфизическоекачество. Упражнения для проверки силымышцрук, ног итуловища.	1	0	0		
6.	Упражнения для развитиябыстроты. Упражнениядля проверки быстроты реакции, наскорость движения	1	0	0		
7.	Понятие выносливость. Упражнения для развитиявыносливости	1	0	0		
8.	Понятиегибкость. Упражнениядляразвитияи проверки гибкости.	1	0	0		
9.	Понятие «равновесие». Упражнения наравновесие	1	0	0		
10.	Физическоеразвитиечеловека. Основныепоказатели физического развития человека.Комплексыупражнений дляразвитиясилызаписьюветрадьюпофизическойкультуре	1	0	0		
11.	Закаливания. Правилапроведениязакаливающейпроцедуры	1	0	0		

12.	Правила подбора общеразвивающих упражнений для самостоятельного проведения утренней зарядки	1	0	0		
13.	Составление индивидуального комплекса упражнений утренней зарядки с записью в дневник физической культуры.	1	0	0		

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

27.	Отработка навыков выполнения шагов в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	0		
28.	Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»)	1	0	0		
29.	Отработка навыков выполнения небольших прыжков в полном приседе («мячик»)	1	0	0		

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

	исходное положение					
44.	Выполнение комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд	1	0	0		

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

66.	Отработка навыков торможения способом «падение»	1	0	0		
-----	---	---	---	---	--	--

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

81.	Подвижные игры бегом, прыжками.	1	0	0		
82.	Техника метания малого мяча на дальность	1	0	0		

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

98.	Бегна500м	1	0	0		
99.	Сдачанорматива:бегна500м. ПодготовкаксдачеВФСКСГО	1	0	0		Сдача норматива
100.	Развитиевыносливости. Равномерный бег умереннойинтенсивности.	1	0	0		

101.	Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФС КГТО	1	0	0		
102.	Обобщающий урок по итоговому обучению в 4-й четверти	1	0	0		Сдано ор мативо в
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

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

12.	Лазание по гимнастическому канату втр и приема	1	0	0		
13.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники	1	0	0		

	лазанияпогимнастическомуканату в триприема					
14.	Способы самостоятельногоразучиваниялазаниюпоканату в три приема	1	0	0		
15.	Лазаниепоканату в дваприема	1	0	0		
16.	Общеразвивающиеиподготовительныеупражнения для разучивания техникилазанияпогимнастическому канату в дваприема	1	0	0		
17.	Способысамостоятельного разучиваниялазаниюпоканату в дваприема	1	0	0		
18.	Равновесие. Упражнения на гимнастическойкамейке.	1	0	0		
19.	Отработкаупражнений снаклоном в передизположения стоя на гимнастическойкамейке	1	0	0		
20.	Упражнения в упорележа и сидя на гимнастическойкамейке	1	0	0		
21.	Лазаниепогимнастическойстенке.	1	0	0		
22.	Лазание по гимнастической стенке содновременнымперехватом и постановкойрук	1	0	0		
23.	Лазаниепогимнастическойстенке по диагонали, в верх и вниз.	1	0	0		
24.	Обобщающийурок по итогамо обучения в 1-й четверти	1	0	0		Сдача нормативов
25.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	0		
26.	Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	0		
27.	Комплекс ритмической гимнастики	1	0	0		
28.	Ритмическая гимнастика, аэробика	1	0	0		
29.	Комбинации гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0		
30.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастичес	1	0	0		

	кихи акробатическихупражнений					
31.	Комплексупражненийдляразвития прыгучести	1	0	0		

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

52.	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантели в руках весом по 100 г);	1	0	0		
-----	--	---	---	---	--	--

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

71.	Волейбол как спортивная игра	1	0	0		
72.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	0		

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

98.	Техника челночного бега.	1	0	0		
-----	--------------------------	---	---	---	--	--

99.	Сдачанорматива:бег1000м.Развитие выносливости.Подготовкаксадчин ормГТО	1	0	0		Сдачанорматива
100.	100.Упражнениенаосвоениетехники спринтерскогобега	1	0	0		
101.	101.Сдачанорматива:бег30м	1	0	0		Сдача норматива
102.	Обобщающийурокпоитогамообучения в4-йчетверти	1	0	0		
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаи зучени я	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ФизическаякультуравсредневековойРоссии. Особенности проведенияпопулярных среди народа состязаний.Особенностифизическойподготовки солдатвРоссийскойармии	1	0	0		
2.	Виды спорта народов, населяющихРоссийскую Федерацию. Рользнаменитых людей России в развитиифизическойкультуры	1	0	0		
3.	Правила оформления результатовизмеренияфизического развитияифизической подготовленности в течение учебногогода	1	0	0		
4.	Влияние физической подготовки наработуорганизма	1	0	0		
5.	Способы самостоятельного оформлениярезультатов измерения физическогоразвитияифизическойподготовленностивтечение учебногогода	1	0	0		
6.	Оказание первой помощи при легкихтравмах во время самостоятельныхзанятияхфизическойкультурой	1	0	0		
7.	Корригирующая гимнастика для профилактики нарушенияосанки	1	0	0		
8.	Еслихочешьбытьздоров-закаляйся!	1	0	0		
9.	Предупреждение травматизма наурокахакробатики	1	0	0		

10.	Акробатика как вид спорта. Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций	1	0	0		
-----	---	---	---	---	--	--

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

27.	Техника метания малого мяча на дальность	1	0	0		
28.	Метание малого мяча на дальность с пяти шагов разбега.	1	0	0		
29.	Предупреждение травм на уроках лыжной подготовкой. Предупреждение обморожения.	1	0	0		

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

	движении					
48.	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0		

49.	Техникапередачи катящегосямяча	1	0	0		
50.	Техникапередачимячаво время его ведения	1	0	0		
51.	Техникаударанеподвижномумячу с разбега,внутреннейсторонойстопы	1	0	0		
52.	Техникаударанеподвижномумячу с разбега,внутреннейсторонойстопы в створворот	1	0	0		
53.	Организацияипроведениеэстафеты с ведениеммяча	1	0	0		
54.	Всероссийский физкультурно-спортивныйКомплексГТО.Правила выполнения беговых упражненийКомплексаГТО	1	0	0		
55.	Способы самостоятельного обучениятехникивыполнениябеговыхупражнений КомплексаГТО	1	0	0		
56.	Техникачелночногобега.Подготовкак сдачеВФСКГТО	1	0	0		
57.	Развитиескоростно-силовых качеств.Подготовкак сдачеВФСКГТО.	1	0	0		
58.	Сдачанорматива:бегна60м	1	0	0		Сдача норматива
59.	Развитие физического качествавыносливость.Подготовкак сдаче ВФСК ГТО.	1	0	0		
60.	Сдачанорматива:бегна1000м.	1	0	0		Сдача норматива
61.	Сдачанорматива:бег1000м.Подготовка ксдаченормВФСКГТО	1	0	0		Сдача норматива
62.	Правилавыполнениясиловых упражненийКомплексаГТО	1	0	0		
63.	Правилавыполненияметаниятеннисного мячавтребованияхКомплексаГТО	1	0	0		
64.	Метаниемячанадальность.Подготовкак сдачеВФСКГТО.	1	0	0		
65.	Сдачанормативов:прыжок вдлину с места,прыжоквдлину сразбега	1	0	0		Сдача норматива
66.	Сдачанормативов:Подтягиваниеизвисана высокой перекладинеили подтягиваниеизвисалежананизкойперекладине	1	0	0		Сдачанорматива
67.	Сдачанорматива:бегна30м	1	0	0		Сдача норматива
68.	Обобщающийурокпоитогамобучения в 1-4 классах.	1	0	0		
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-

4 класс / Лях В. И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введитесвой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. ФГОС начального общего образования по физической культуре

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1 - 4 классы авторской программы В. И. Ляха. - 9-е изд. — М.: Просвещение, 2021;

3. «Комплексной программы физического воспитания. 1-11 классы» под ред. доктора педагогических наук В. И. Ляха и канд. пед. наук А. А. Зданевича. М.: Просвещение— 2014.

4. Учебник. Лях В. И. Физическая культура: 1—4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2016.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Электронный учебник по физической культуре. <http://www.prosv.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Библиотечный фонд:

стандарт начального общего образования по физической культуре;

примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1-4

классы»); рабочие программы по физической культуре;

учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха; методические издания по физической культуре для учителей.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Учебно-практическое и учебно-лабораторное

оборудование: стенка гимнастическая;

бревно гимнастическое напольное; с

камейки

гимнастические; перекладина

гимнастическая; канат для лазанья;

маты гимнастические;

мячи набивные (1 кг);

скакалки гимнастические;

мячи малые (резиновые,

теннисные); палки гимнастические;

обручи

гимнастические; планка для пры

жков в высоту; стойки для прыжк

ов в высоту;

рулетка измерительная (10 м, 50 м); щит

ыс баскетбольными кольцами;

большие мячи (резиновые, баскетбольные); с

етка волейбольная;

мячи средние

резиновые; аптечка медиц

инская.