

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Департамент образования Вологодской области

Верховажский муниципальный район

МБОУ "Чушевицкая средняя школа"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по УВР

 Шишмакова Е.Н.

Протокол №14 от "01" июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Кузнецова С.Д.

Приказа №38 от "01" июня 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 4248790)

Учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 1–4 классов образовательных организаций)

Составитель: Веденская Татьяна Васильевна,

учитель начальных классов;

Настас Ирина Сергеевна,

учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. *Прикладно-ориентированная физическая культура*. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

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

3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

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

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

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.2.	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		55			

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2.	Физические качества	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.7.	Развитие координации движений	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		46			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	66	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Физическая культура у древних народов	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,5	0	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0,5	0	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0,5	0	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0,5	0	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры</i>	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		51			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		12			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	
-------------------------------------	----	---	----	--

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3.2.	Закаливание организма	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	0,5	0	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	0,5	0	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		41			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	20	0	20	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Урок физической культуры в школе. Правила поведения на уроке физической культуры	1			
2.	Режим дня школьника. Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1			
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			
4.	Осанка человека. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки	1			
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1			
6.	Правила поведения на уроках физической культуры. Гимнастические упражнения.	1			
7.	Исходные положения в физических упражнениях. Комплекс упражнений для утренней зарядки	1			
8.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Подвижная игра "К своим командирам"	1			
9.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Игра "Класс, смирно!"	1			
10.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Игры на внимание.	1			
11.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1			
12.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1			

13.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1			
14.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1			
15.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1			
16.	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1			
17.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1			
18.	Группировка, кувырок в сторону	1			
19.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1			
20.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1			
21.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим м шагом	1			
22.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим шагом	1			
23.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим шагом	1			
24.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом	1			
25.	Лыжная подготовка.и Передвижение на лыжах скользящим шагом	1			
26.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			
27.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			
28.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			

29.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			
30.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			
31.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на лыжах.	1			
32.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на лыжах.	1			
33.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на лыжах.	1			
34.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом	1			
35.	Лыжная подготовка. Упражнения на выносливость.	1			
36.	Лыжная подготовка. Движение по учебному кругу в свободном темпе.	1			
37.	Лыжная подготовка. Эстафета на лыжах	1			
38.	Лыжная подготовка. Подвижные игры на лыжах	1			
39.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1			
40.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1			
41.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой	1			
42.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Челночный бег	1			
43.	Прыжок в длину с места. Знакомство с техникой выполнения прыжка	1			
44.	Прыжок в длину с места. Отработка техники выполнения прыжка	1			
45.	Прыжок в длину с места. Подвижные игры "Волк во рву"	1			

46.	Прыжок в длину с места. Игра "Кто дальше?"	1			
47.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой	1			
48.	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.	1			
49.	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.	1			
50.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1			
51.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1			
52.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1			
53.	Подвижные игры со скакалкой	1			
54.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом	1			
55.	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1			
56.	Отработка навыков одиночной отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1			
57.	Перекат мяча по полу, по рукам	1			
58.	Бросок и ловля мяча	1			
59.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом. Игровые задания с мячом	1			
60.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1			
61.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1			
62.	Танцевальные шаги: «полечка», "ковырялочка"	1			

63.	Танцевальные шаги: «верёвочка». Отработка навыков выполнения танцевальных шагов	1			
64.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1			
65.	Техника выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			
66.	Отработка навыков прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			
67.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза») Подвижные игры с прыжками и бегом	1			
68.	Обобщающий урок по итогам 1 класса. Контрольные задания	1			
69.		1			
70.		1			
71.		1			
72.		1			
73.		1			
74.		1			
75.		1			
76.		1			
77.		1			
78.		1			
79.		1			
80.		1			
81.		1			
82.		1			
83.		1			
84.		1			
85.		1			
86.		1			
87.		1			
88.		1			
89.		1			

90.		1			
91.		1			
92.		1			
93.		1			
94.		1			
95.		1			
96.		1			
97.		1			
98.		1			
99.		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1			
2.	Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	1			
3.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1			
4.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1			
5.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1			
6.	История физической культуры в России	1			
7.	Влияние физической подготовки на работу организма. Акробатика как вид спорта	1			
8.	Предупреждение травматизма на уроках акробатики	1			
9.	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1			

10.	Упор лежа, из положения лежа на полу	1			
11.	Техника выполнения акробатической комбинации	1			
12.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1			
13.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1			
14.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1			
15.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1			
16.	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1			
17.	Способы самостоятельного разучивания техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя	1			
18.	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1			
19.	Техника выполнения упора на гимнастической перекладине	1			
20.	Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из вися стоя	1			
21.	Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из вися стоя	1			
22.	Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из вися сзади присев	1			
23.	Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из вися сзади присев	1			
24.	Разучивание комплекса утренней гимнастики. Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1			
25.	Повторение комплекса утренней гимнастики Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1			

26.	Обобщающий урок по модулю "Гимнастика"	1			
27.	Лыжные гонки как вид спорта	1			
28.	Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки	1			
29.	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1			
30.	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1			
31.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	1			
32.	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного ход	1			
33.	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1			
34.	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1			
35.	Организация и проведение подвижной игры «Куда укатись на лыжах за два шага»	1			
36.	Способы оценивания переносимости физической нагрузки	1			
37.	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1			
38.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1			
39.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1			
40.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1			

41.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1			
42.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1			
43.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1			
44.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1			
45.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1			
46.	Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку	1			
47.	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой	1			
48.	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1			
49.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1			
50.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1			
51.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1			
52.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1			
53.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1			
54.	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча в движении	1			

55.	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1			
56.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1			
57.	Техника передачи катящегося мяча	1			
58.	Техника передачи мяча во время его ведения	1			
59.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1			
60.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы передачи мяча в движении	1			
61.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1			
62.	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	1			
63.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1			
64.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1			
65.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1			
66.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1			
67.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 4-й четверти	1			
68.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания	1			
69.		1			
70.		1			
71.		1			
72.		1			

73.		1			
74.		1			
75.		1			
76.		1			
77.		1			
78.		1			
79.		1			
80.		1			
81.		1			
82.		1			
83.		1			
84.		1			
85.		1			
86.		1			
87.		1			
88.		1			
89.		1			
90.		1			
91.		1			
92.		1			
93.		1			
94.		1			
95.		1			
96.		1			
97.		1			
98.		1			
99.		1			
100.		1			
101.		1			
102.		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1			
2.	Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека	1			
3.	Классификация физических упражнений по направлениям	1			
4.	Гимнастика и виды гимнастической разминки. Правила составления комплекса УГ	1			
5.	Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках. Комплекс дыхательной гимнастики.	1			
6.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1			
7.	Техника выполнения кувырка вперед	1			
8.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед	1			
9.	Техника выполнения кувырка назад	1			
10.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного разучивания кувырка назад из упора присев	1			
11.	Техника выполнения акробатического моста из положения лежа	1			
12.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания гимнастического моста	1			

13.	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			
14.	Техника лазанья по канату. Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания приёмов лазанья по канату	1			
15.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1			
16.	Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1			
17.	Комплекс силовых упражнений с гантелями для мышц рук	1			
18.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1			
19.	Полоса препятствий с передвижением по гимнастической скамейке, перелезание и ползание.	1			
20.	Закаливание, составление графика закаливающих процедур. Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок	1			
21.	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1			
22.	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1			
23.	Техника поворота на лыжах способом переступания	1			
24.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1			
25.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом. Упражнения в движении попеременным двушажным лыжным ходом	1			

26.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1			
27.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1			
28.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1			
29.	Правила организации и проведение подвижной игры «Парашютисты»	1			
30.	Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления».	1			
31.	Правила организации и проведения подвижной игры «Стрелки»	1			
32.	Комплекс упражнений для развития прыгучести	1			
33.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1			
34.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1			
35.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1			
36.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1			
37.	Баскетбол как спортивная игра	1			
38.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1			
39.	Техника ведения баскетбольного мяча	1			
40.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1			
41.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1			
42.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			

43.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			
44.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1			
45.	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1			
46.	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1			
47.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1			
48.	Организация подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1			
49.	Волейбол как спортивная игра	1			
50.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1			
51.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1			
52.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1			
53.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1			
54.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1			
55.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1			
56.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1			
57.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1			
58.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1			
59.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1			

60.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1			
61.	Футбол как спортивная игра	1			
62.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1			
63.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1			
64.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1			
65.	Ведение футбольного мяча	1			
66.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1			
67.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1			
68.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 3 классе	1			
69.		1			
70.		1			
71.		1			
72.		1			
73.		1			
74.		1			
75.		1			
76.		1			
77.		1			
78.		1			
79.		1			
80.		1			
81.		1			
82.		1			
83.		1			
84.		1			
85.		1			
86.		1			

87.		1			
88.		1			
89.		1			
90.		1			
91.		1			
92.		1			
93.		1			
94.		1			
95.		1			
96.		1			
97.		1			
98.		1			
99.		1			
100.		1			
101.		1			
102.		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.		1			
2.		1			
3.		1			
4.		1			
5.		1			
6.		1			
7.		1			
8.		1			
9.		1			
10.		1			

11.		1			
12.		1			
13.		1			
14.		1			
15.		1			
16.		1			
17.		1			
18.		1			
19.		1			
20.		1			
21.		1			
22.		1			
23.		1			
24.		1			
25.		1			
26.		1			
27.		1			
28.		1			
29.		1			
30.		1			
31.		1			
32.		1			
33.		1			
34.		1			
35.		1			
36.		1			
37.		1			
38.		1			
39.		1			
40.		1			
41.		1			

42.		1			
43.		1			
44.		1			
45.		1			
46.		1			
47.		1			
48.		1			
49.		1			
50.		1			
51.		1			
52.		1			
53.		1			
54.		1			
55.		1			
56.		1			
57.		1			
58.		1			
59.		1			
60.		1			
61.		1			
62.		1			
63.		1			
64.		1			
65.		1			
66.		1			
67.		1			
68.		1			
69.		1			
70.		1			
71.		1			
72.		1			

73.		1			
74.		1			
75.		1			
76.		1			
77.		1			
78.		1			
79.		1			
80.		1			
81.		1			
82.		1			
83.		1			
84.		1			
85.		1			
86.		1			
87.		1			
88.		1			
89.		1			
90.		1			
91.		1			
92.		1			
93.		1			
94.		1			
95.		1			
96.		1			
97.		1			
98.		1			
99.		1			
100.		1			
101.		1			
102.		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

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

2 КЛАСС

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

3 КЛАСС

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

4 КЛАСС

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

Физическое воспитание в начальной школе В. М. Качашкин изд. "Просвещение"
Физкультура Поурочные планы 1 класс, автор-составитель М. В. Видякин

2 КЛАСС

Физическое воспитание в начальной школе В. М. Качашкин изд. "Просвещение"
Физкультура Поурочные планы 2 класс, автор-составитель М. В. Видякин

3 КЛАСС

Физическое воспитание в начальной школе В. М. Качашкин изд. "Просвещение"
Физкультура Поурочные планы 1 класс, автор-составитель М. С. Блудилина

4 КЛАСС

Физическое воспитание в начальной школе В. М. Качашкин изд. "Просвещение"
Физкультура Поурочные планы 1 класс, автор-составитель С. В. Емельянов

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

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

2 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/2/>

3 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/3/>

4 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/subject/9/4/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи, скакалки, спортивные снаряды...

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Секундомер, термометр...

