

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Лицей № 12»

СОГЛАСОВАНО

на заседании научно-методического совета
протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ г. Кургана «Лицей №12»
Н. В. Романова
Приказ № 486 от 30.08.2023года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

(ID 2742535)

**Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(для 1–4 классов образовательных организаций)**

Составила: учитель физической
культуры Рожина Е.С.

Курган, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании» от 29 декабря 2012г. № 273 ст. 2 п.22: ч., 5 ст, 12ст. часть 7 ст.28, 30 п.5,3 чт.47., ст.48 в действующей редакции;

2. Федеральных общеобразовательных программ начального общего образования (ФООП НОО), (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 года. № 372 в действующей редакции);

3. Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением Федерального УМО от 18.03.2022г. протокол №1/22);

4. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам, образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.03.2021 № 115;

В соответствии с ФООП НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы самостоятельной деятельности;
- физическое совершенствование, которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность;
- прикладно – ориентированная физическая культура.

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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, 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 и метапредметные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе, 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 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68ч.

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 обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, 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 всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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. Спуски и подъёмы по склону. Торможение плугом.

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:

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;

- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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;

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- 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	
Итого по разделу		1	0	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1	0	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0,5	0	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
3.2.	Осанка человека	0,5	0	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2	0	2	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	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/lesson/4102/start/189523/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	4	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	0	5	
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	2	
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок)	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	0	4	
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/sta

					rt/326665/	
Итого по разделу		56	0	56		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	6	0	6	https://www.youtube.com/watch?v=a260QZ7VSg4&t=23 http://www.gto.ru/	
Итого по разделу		6	0	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/lesson/4315/start/190548/	
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/	
Итого по разделу		2	0	2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						

2.1.	Физическое развитие	0,5	0	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.2.	Физические качества	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.3.	Сила как физическое качество	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
2.4.	Быстрота как физическое качество	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
2.5.	Выносливость как физическое качество	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
2.6.	Гибкость как физическое качество	0,5	0	0	
2.7.	Развитие координации движений	0,5	0	0	
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0,5	0	0,5	
Итого по разделу		4	0	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0,5	0	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/

3.2.	Утренняя зарядка	0,5	0	0,5	
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	
Итого по разделу		2	0	2	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191636/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	3	0	3	
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2	0	2	
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/

4.9.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах</i>	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
4.10	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок</i>	2	0	2	
4.11.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</i>	1	0	1	
4.12.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень</i>	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
4.13.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения</i>	3	0	3	
4.14.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега</i>	2	0	2	
4.15.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</i>	1	0	1	
4.16.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения</i>	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
4.17.	<i>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</i>	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
Итого по разделу		54	0	54	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований	6	0	6	https://www.youtube.c

	комплекса ГТО				om/watch?v=LdjPEO F_C1Y&t=3s
Итого по разделу		6	0	6	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	65	

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	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		1	0	0	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,5	0	0,5	
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0,5	0	0,5	
Итого по разделу		1,5	0	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0,5	0	0,5	
3.3.	Зрительная гимнастика	0,5	0	0,5	
Итого по разделу		1,5	0	1	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	2	0	2	
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	2	0	2	
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	2	0	2	
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	2	0	2	
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279041/
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i>	2	0	2	
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	2	0	2	

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	3	0	3	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	2	0	2	
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	11	2	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193593/
4.12	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193593/
4.13	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение плугом	4	0	4	
4.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
4.16	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1	0	1	http://www.youtube.com/watch?v=nk-ZHTe1pVo http://ok.ru/video/3351931982080
Итого по разделу		60	2	56	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					

5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	4	4	https://www.youtube.com/watch?v=LdjPEOF_C1Y&t=3s
Итого по разделу		8	4	4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

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	0,5	0	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0,5	0	0,5	
Итого по разделу		1	0	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0,5	0	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224377/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0,5	0	0,5	
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического	0,5	0	0,5	

	развития и физической подготовленности				
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0,5	0	0,5	
Итого по разделу		2	0	2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5	0	0,5	
3.2.	Закаливание организма	0,5	0	0,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		1	0	1	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</i>	1	0	1	
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические комбинации</i>	4	1	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195372
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок</i>	3	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине</i>	4	0	4	

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	2	
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	9	2	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	5	0	5	https://www.youtube.com/watch?v=GBLJ3EAKZ3s
4.12	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы по склону	4	0	4	
4.13	Модуль "Лыжная подготовка». Торможения	2	0	2	
4.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/1

					95259
4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196237
4.17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196025
4.18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225369
4.19	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1	http://www.youtube.com/watch?v=IMKzEqgkR_k
Итого по разделу		56	5	51	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	4	4	https://sdai-gto.ru/vidyispyitaniy-gto/video-p
Итого по разделу		8	4	4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9	59	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	Практи- ческие работы	
1.	Знания о физической культуре. Что понимается под физической культурой.	1	0	0	устный опрос
2.	Модуль "Лёгкая атлетика». Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Равномерная ходьба.	1	0	1	практическая работа
3.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Равномерный бег.	1	0	1	практическая работа
4.	Равномерный бег в чередовании с ходьбой.	1	0	1	практическая работа
5.	Равномерная ходьба и равномерный бег до 3-4 минут Развитие выносливости	1	0	1	практическая работа
6.	Модуль "Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с места.	1	0	1	практическая работа
7.	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами.	1	0	1	тестирование
8.	Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами.	1	0	1	практическая работа
9.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	практическая работа
10.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	практическая работа
11.	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня школьника	1	0	1	устный опрос практическая работа
12.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1	0	1	практическая работа
13.	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Игры: «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики-воробушки», «Воробьи и вороны».	1	0	1	практическая работа

14.	Оздоровительная физическая культура. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	практическая работа
15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Игры: «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Эстафета «Биатлон».	1	0	1	практическая работа
16.	Игры и эстафеты	1	0	1	практическая работа
17.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	устный опрос
18.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	практическая работа
19.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и в две шеренги, стоя на месте.	1	0	1	практическая работа
20.	Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1	практическая работа
21.	Строевые упражнения: повороты налево и направо.	1	0	1	практическая работа
22.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	практическая работа
23.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	практическая работа
24.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	практическая работа
25.	Стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1	практическая работа
26.	Оздоровительная физическая культура. Осанка человека Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	0,5 0,5	0 0	0 0,5	практическая работа практическая работа
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические	1	0	1	практическая работа

	упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.				
28.	Акробатические упражнения: сгибание и разгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	практическая работа
29.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами	1	0	1	практическая работа
30.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	1	0	1	практическая работа
31	Оздоровительная физическая культура. Личная гигиена и гигиенические процедуры. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 (с.)	0,5	0	0	Устный опрос
		0,5	0	0,5	тестирование
32.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Игры: «Музыкальная змейка», «Повтори за мной»	1	0	1	практическая работа
33.	Подвижные игры: «Сильные и ловкие»; «Эстафета с лазаньем и перелезанием». Развитие силовых способностей.	1	0	1	практическая работа
34.	Подвижные и спортивные игры сюжетно-ролевая игра «Мы туристы», «Переправа»,	1	0	1	практическая работа
35.	Подвижные и спортивные игры. Развитие координации и ловкости.	1	0	1	практическая работа
36.	Модуль "Лыжная подготовка". Строчные команды в лыжной подготовке	1	0	1	практическая работа
37.	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	0	1	практическая работа
38.	Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1	практическая работа
39.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	1	практическая работа

40.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1	практическая работа
41.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Развитие координации.	1	0	1	практическая работа
42.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) до 1 километра. Развитие выносливости.	1	0	1	практическая работа
43.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Повороты на лыжах переступанием	1	0	1	практическая работа
44.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Игры: «К своим флажкам», «Салки на лыжах»,	1	0	1	практическая работа
45.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	1	0	1	практическая работа
46.	Модуль "Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Повороты на лыжах переступанием	1	0	1	практическая работа
47.	Прохождение дистанции 1 километр на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	1	практическая работа
48.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Встречные эстафеты	1	0	1	практическая работа
49.	Подвижные и спортивные игры: «Вызов номеров», «Кто дальше бросит».	1	0	1	практическая работа
50.	Прикладно – ориентированная физическая культура. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Развитие выносливости	1	0	1	практическая работа
51.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	0	1	практическая работа
52.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	практическая работа
53.	Развитие координации. Челночный бег	1	0	1	практическая

	3x10 метров (с.)				работа
54.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты с мячом.	1	0	1	практическая работа
55.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	0	1	практическая работа
56.	Прикладно – ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	0	1	практическая работа
57.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 (с).	1	0	1	тестирование
58.	Модуль "Лёгкая атлетика». Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	1	0	1	практическая работа
59.	Равномерный бег до 3-4 минут. Развитие выносливости.	1	0	1	практическая работа
60.	Бег в коридоре 30—40 метров с максимальной скоростью. Развитие быстроты	1	0	1	практическая работа
61.	Модуль "Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	практическая работа
62.	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами	1	0	1	практическая работа
63.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с мячом	1	0	1	практическая работа
64.	Модуль "Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	практическая работа
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	практическая работа
66.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты	1	0	1	практическая работа
Общее количество часов		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практи- ческие работы	
1.	Знания о физической культуре. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	устный опрос
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	1	практическая работа
3.	Броски мяча в неподвижную мишень из положения стоя	1	0	1	практическая работа
4.	Броски мяча в неподвижную мишень из положения сидя	1	0	1	практическая работа
5.	Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	0	1	практическая работа
6.	Сложно – координационные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением направления и скорости	1	0	1	практическая работа
7.	Сложно – координационные беговые упражнения. Бег с ускорением из различных исходных положений.	1	0	1	практическая работа
8.	Бег с ускорением змейкой, с преодолением препятствий и обеганием предметов.	1	0	1	практическая работа
9.	Бег с ускорением 30 метров	1	1	0	тестирование
10.	Сложно – координационные прыжковые упражнения. Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места.	1	0	1	практическая работа
11.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад с поворотом на 45 и 90 градусов в обе стороны.	1	0	1	практическая работа
12.	Знания о физической культуре. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	устный опрос
13.	Модуль «Подвижные игры». Подвижная игра с техническими приёмами игры баскетбол «Гонка мячей по кругу»	1	0	1	практическая работа

14.	Подвижные игры с техническими приёмами игры баскетбол: «Попади в обруч»; «Мяч водящему».	1	0	1	практическая работа
15.	Подвижная игра с техническими приёмами игры футбол «Играй, играй, мяч не теряй»	1	0	1	практическая работа
16.	Подвижные игры и эстафеты с техническими приёмами спортивных игр баскетбол и футбол.	1	0	1	практическая работа
17.	Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие. Физические качества.	1	0	1	устный опрос
18.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	0	1	устный опрос
19.	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному	1	0	1	практическая работа
20.	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1	0	1	практическая работа
21.	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма. Утренняя гимнастика.	1	0	1	практическая работа
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка.	1	0	1	практическая работа
23.	Гимнастическая разминка. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Кувырки вперёд и назад.	1	0	1	практическая работа
24.	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках.	1	0	1	практическая работа
25.	Оздоровительная физическая культура. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	устный опрос практическая работа

26.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1	практическая работа
27.	Упражнения с гимнастической скакалкой Прыжки со скакалкой на двух ногах на месте.	1	0	1	практическая работа
28.	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	1	0	1	практическая работа
29.	Способы самостоятельной деятельности Развитие координации движений. Дневник наблюдения по физической культуре.	1	0	1	практическая работа
30.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения с гимнастическим мячом.	1	0	1	практическая работа
31.	Подбрасывание мяча в заданную плоскость и ловля мяча.	1	0	1	практическая работа
32.	Перекаты и наклоны с мячом в руках. Игровые задания с мячом.	1	0	1	практическая работа
33.	Танцевальные движения. Танцевальный хороводный шаг.	1	0	1	практическая работа
34.	Танцевальные движения. Танец галоп	1	0	1	практическая работа
35.	Способы самостоятельной деятельности. Выносливость, как физическое качество. Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	0,5 0,5	0 0	0,5 0,5	практическая работа практическая работа
36.	Способы самостоятельной деятельности. Гибкость, как физическое качество. Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча. Удары по неподвижному мячу.	0,5 0,5	0 0	0,5 0,5	практическая работа
37.	Остановка футбольного мяча ногами. Ведение мяча. Развитие ориентирования в пространстве. Подвижные игры: «Метко в цель»,	1	0	1	практическая работа

	«Слалом с мячом».				
38.	Модуль «Подвижные игры». Развитие ловкости. Подвижная игра: «Гонка мячей».	1	0	1	практическая работа
39.	Модуль «Лыжная подготовка». Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1	устный опрос практическая работа
40.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом до 1км.	1	0	1	практическая работа
41.	Упражнения на лыжах: передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	0	1	практическая работа
42.	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом. Развитие координации. Подвижная игра: «Пружина»	1	0	1	практическая работа
43.	Спуск с небольшого склона в основной стойке. Передвижение на лыжах до 1км. Развитие выносливости.	1	0	1	практическая работа
44.	Спуск с небольшого склона в основной стойке. Передвижение двухшажным попеременным ходом.	1	0	1	практическая работа
45.	Спуски и подъёмы на лыжах по небольшому склону. Развитие выносливости.	1	0	1	практическая работа
46.	Передвижение на лыжах до 1км Спуск с небольшого склона в основной стойке	1	0	1	практическая работа
47.	Торможение лыжными палками на учебной трассе. Развитие координации.	1	0	1	практическая работа
48.	Торможение лыжными палками и падением на бок во время спуска. Передвижение на лыжах до 1км.	1	0	1	практическая работа
49.	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол,	1	0	1	практическая работа
50.	Ловля и передача баскетбольного мяча на месте. Развитие ловкости.	1	0	1	практическая работа

	Подвижная игра: «Не потеряй мяч».				
51.	Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте. Развитие ориентирования в пространстве. Подвижная игра: «Мяч водящему».	1	0	1	практическая работа
52.	Способы самостоятельной деятельности. Сила, как физическое качество. Прикладно – ориентированная физическая культура.	0,5	0	0,5	практическая работа
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	0,5	0	0,5	практическая работа
53.	Способы самостоятельной деятельности. Быстрота, как физическое качество. Прикладно – ориентированная физическая культура.	0,5	0	0,5	практическая работа
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	0,5	0	0,5	практическая работа
54.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 метров (с.)	1	1	0	тестирование
55.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег в чередовании с ходьбой на 1000 метров (мин.)	1	0	1	практическая работа
56.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см.)	1	1	0	тестирование
57.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	1	0	1	практическая работа
58.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30с.)	1	1	0	тестирование
59.	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры	1	0	1	практическая работа

	баскетбол. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте и в движении по прямой шагом.				
60.	Ловля и передача мяча на месте. Развитие ловкости, координации. Подвижная игра: «Школа мяча».	1	0	1	практическая работа
61.	Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте и в движении по прямой шагом.	1	0	1	практическая работа
62.	Развитие ловкости, координации. Игры и эстафеты с мячом.	1	0	1	практическая работа
63.	Модуль «Лёгкая атлетика». Сложно – координационные прыжковые упражнения. Прыжки в длину двумя ногами с места.	1	1	0	тестирование
64.	Сложно – координационные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие координации.	1	0	1	практическая работа
65.	Сложно – координационные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие силовых способностей.	1	0	1	практическая работа
66.	Сложно – координационные беговые упражнения. Бег с ускорением отрезками 20 метров.	1	0	1	практическая работа
67.	Сложно – координационные беговые упражнения. Бег на 30 метров (с.)	1	1	0	тестирование
68.	Сложно – координационные беговые упражнения. «Круговая эстафета»	1	0	1	практическая работа
Общее количество часов		68	6	62	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	Практиче ские работы	
1.	Знания о физической культуре. Физическая культура у древних народов	1	0	1	устный опрос

2.	Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений. Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения повышенной координационной сложности: бег с преодолением препятствий.	0,5 0,5	0 0	0,5 0,5	устный опрос практическая работа
3.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с ускорением.	1	0	1	практическая работа
4.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с ускорением и торможением.	1	0	1	практическая работа
5.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с максимальной скоростью на дистанции 30метров.	1	1	0	зачет
6.	Измерение пульса на уроках физической. Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения повышенной координационной сложности: бег с преодолением препятствий.	0,5 0,5	0 0	0,5 0,5	практическая работа практическая работа
7.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег.	1	1	0	зачет
8.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с ускорением.	1	0	1	практическая работа
9.	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры с элементами спортивных игр: подвижные игры на точность движений.	1	0	1	практическая работа
10.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: подвижные игры с приемами спортивных игр.	1	0	1	практическая работа
11.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр.	1	0	1	практическая работа
12.	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения. Упражнения в прыжках в длину с разбега.	1	0	1	практическая работа

13.	Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	0	1	практическая работа
14.	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Баскетбол: ведение баскетбольного мяча.	1	0	1	практическая работа
15.	Спортивные игры. Баскетбол: ловля и передача баскетбольного мяча.	1	0	1	практическая работа
16.	Спортивные игры. Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	0	1	практическая работа
17.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. Закаливание организма.	0,5 0.5	0 0	0,5 0,5	устный опрос устный опрос
18.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Строевые команды и упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три стоя на месте и в движении.	1	0	1	практическая работа
19.	Строевые упражнения в движении противоходом.	1	0	1	практическая работа
20.	Лазанье по канату в три приема.	1	0	1	практическая работа
21.	Упражнения в лазании по канату в три приема.	1	0	1	практическая работа
22.	Передвижение по гимнастической скамейке: упражнения приставным шагом правым и левым боком.	1	0	1	практическая работа
23.	Передвижения по наклонной скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками.	1	0	1	практическая работа
24.	Передвижения по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди.	1	0	1	практическая работа
25.	Передвижения по гимнастической стенке: лазанье разноименным способом.	1	0	1	практическая работа
26.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге.	1	0	1	практическая работа

27.	Прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1	0	1	практическая работа
28.	Ритмическая гимнастика. Стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук.	1	0	1	практическая работа
29.	Ритмическая гимнастика. Стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1	0	1	практическая работа
30.	Танцевальные упражнения. Галоп.	1	0	1	практическая работа
31.	Танцевальные упражнения. Полька.	1	0	1	практическая работа
32.	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры с элементами спортивных игр: подвижные игры на точность движений.	1	0	1	практическая работа
33.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: подвижные игры с приемами спортивных игр.	1	0	1	практическая работа
34.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр.	1	0	1	практическая работа
35.	Оздоровительная физическая культура. Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика.	0,5 0,5	0 0	0,5 0,5	практическая работа
36.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	практическая работа
37.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	практическая работа
38.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	практическая работа
39.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	практическая работа
40.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	практическая работа
41.	Повороты на лыжах переступанием	1	0	1	практическая работа

	стоя на месте и в движении				работа
42.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием, стоя на месте.	1	0	1	практическая работа
43.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием в движении.	1	0	1	практическая работа
44.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием, стоя на месте и в движении.	1	0	1	практическая работа
45.	Торможение плугом.	1	0	1	практическая работа
46.	Торможение плугом.	1	0	1	практическая работа
47.	Торможение плугом.	1	0	1	практическая работа
48.	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Спортивные игры. Волейбол: прием и передача мяча снизу двумя руками на месте.	1	0	1	практическая работа
49.	Волейбол: прием и передача мяча снизу двумя руками в движении, прямая нижняя подача.	1	0	1	практическая работа
50.	Модуль «Плавательная подготовка». Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания.	1	0	1	устный опрос
51.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	практическая работа
52.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 метров (с.)	1	1	0	зачет
53.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег в чередовании с ходьбой на 1000 метров (мин.)	1	0	1	практическая работа
54.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения	1	1	0	тестирование

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см.)				
55.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	1	0	1	практическая работа
56.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30с.)	1	1	0	тестирование
57.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание на высокой и низкой перекладине (количество раз).	1	0	1	практическая работа
58.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание малого мяча в цель.	1	1	0	тестирование
59.	Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения скоростной направленности.	1	0	1	практическая работа
60.	Беговые упражнения с координационной направленностью.	1	0	1	практическая работа
61.	Бег с преодолением препятствий.	1	0	1	практическая работа
62.	Бег с ускорением и торможением.	1	0	1	практическая работа
63.	Бег с максимальной скоростью.	1	0	1	практическая работа
64.	Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	1	0	зачет
65.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя.	1	0	1	практическая работа
66.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя.	1	0	1	практическая работа
67.	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Спортивные игры. Футбол: ведение футбольного мяча.	1	0	1	практическая работа
68.	Футбол: удар по неподвижному футбольному мячу.	1	0	1	практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	7	61	

ПРОГРАММЕ			
-----------	--	--	--

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практич еские работы	
1.	Модуль «Легкая атлетика». Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	0	1	устный опрос
2.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт.	1	0	1	практическая работа
3.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: стартовое ускорение.	1	0	1	практическая работа
4.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: финиширование.	1	0	1	практическая работа
5.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1	1	0	зачет
6.	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	0	1	практическая работа
7.	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	0	1	практическая работа
8.	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	0	1	практическая работа
9.	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	0,5	0	0,5	устный опрос
		0,5	0	0,5	практическая работа
10.	Из истории развития физической культуры в России. Подвижные игры общефизической подготовки.	0,5	0	0,5	устный опрос
		0,5	0	0,5	практическая работа
11.	Способы самостоятельной деятельности.				

	Самостоятельная физическая подготовка. Подвижные игры общефизической подготовки.	0,5 0,5	0 0	0,5 0,5	устный опрос практическая работа
12.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Подвижные игры общефизической подготовки.	0,5 0,5	0 0	0,5 0,5	устный опрос практическая работа
13.	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	0	1	практическая работа
14.	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1	практическая работа
15.	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1	практическая работа
16.	Способы самостоятельной деятельности. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	0,5 0,5	0 0	0,5 0,5	устный опрос устный опрос
17.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	1	устный опрос
18.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	0	1	практическая работа
19.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	0	1	практическая работа
20.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	0	1	практическая работа
21.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	1	0	зачет
22.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	1	практическая работа
23.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	1	практическая работа

24.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	1	0	зачет
25.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.	1	0	1	практическая работа
26.	Подъем переворотом.	1	0	1	практическая работа
27.	Висы и упоры, подъём переворотом.	1	0	1	практическая работа
28.	Висы и упоры, подъём переворотом.	1	0	1	практическая работа
29.	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	0,5 0,5	0 0	0,5 0,5	устный опрос практическая работа
30.	Танцевальные упражнения. Галоп.	1	0	1	практическая работа
31.	Танцевальные упражнения. Полька.	1	0	1	практическая работа
32.	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	0,5 0,5	0 0	0,5 0,5	устный опрос практическая работа
33.	Из истории развития национальных видов спорта. Подвижные игры общефизической подготовки.	0,5 0,5	0 0	0,5 0,5	устный опрос практическая работа
34.	Подвижные игры общефизической подготовки.	1	0	1	практическая работа
35.	Модуль «Лыжная подготовка». Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1	практическая работа
36.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	практическая работа
37.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	практическая работа

38.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	практическая работа
39.	Упражнения в передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	практическая работа
40.	Упражнения в передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	практическая работа
41.	Спуски и подъёмы по склону.	1	0	1	практическая работа
42.	Спуски и подъёмы по склону.	1	0	1	практическая работа
43.	Спуски и подъёмы по склону.	1	0	1	практическая работа
44.	Торможение плугом.	1	0	1	практическая работа
45.	Торможение плугом.	1	0	1	практическая работа
46.	Торможение плугом.	1	0	1	практическая работа
47.	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры волейбол. Нижняя боковая подача.	1	0	1	практическая работа
48.	Прием и передача мяча сверху.	1	0	1	практическая работа
49.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1	практическая работа
50.	Модуль «Плавательная подготовка». Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.	1	0	1	устный опрос
51.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	устный опрос
52.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 метров (с.)	1	1	0	зачет

53.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег в чередовании с ходьбой на 1000 метров (мин.)	1	0	1	тестирование
54.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см.)	1	1	0	зачет
55.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	1	0	1	тестирование
56.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	1	1	0	зачет
57.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание на высокой и низкой перекладине (количество раз).	1	0	1	тестирование
58.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание малого мяча в цель.	1	1	0	зачет
59.	Модуль «Легкая атлетика». Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт.	1	0	1	практическая работа
60.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: стартовое ускорение.	1	0	1	практическая работа
61.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: финиширование.	1	0	1	практическая работа
62.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1	0	1	практическая работа
63.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1	1	0	зачет
64.	Упражнения в прыжках в высоту с	1	0	1	практическая

	разбега. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.				работа
65.	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	0	1	практическая работа
66.	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	1	0	зачет
67.	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры футбол. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1	практическая работа
68.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1	практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7		61

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. <https://resh.edu.ru/>
2. <https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoy-kultury-1-4-klass-4281900.html>
3. <https://videouroki.net/razrabotki/igry-na-lyzhakh-v-nachalnoy-shkole.html>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура: 1-4 –е классы: методическое пособие /И.А. Виннер – Усманова, О.Д.Цыганкова; под редакцией И.А.Виннер - Усмановой. – Москва: Просвещение, 2022 – 117с.
2. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель, 2008.
3. Контрольные измерительные материалы. Физическая культура. 1-11класс: материалы для организации инспекционного и внутришкольного контроля/ сост. Э.Н.Абрамов; ГОУ ДПО «Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области» - Курган, 2009.
4. <http://scool-collection.edu.ru/catalog/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://resh.edu.ru/>
2. <https://catalog.prosv.ru/category?filter%5B9%5D=23>
3. <http://scool-collection.edu.ru/catalog/>
4. https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/podgotovka_k_sdache_norm_gto_1

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Рулетка измерительная (10 м)
2. Набор для метания (мячи 50г,150г,)
3. Планка для прыжков в высоту
4. Стойки для прыжков в высоту
5. Секундомер
6. Эстафетные палочки
7. Щиты баскетбольные навесные с кольцам
8. Сетка волейбольная
9. Табло перекидное
10. Мячи футбольные
11. Мячи баскетбольные
12. Жилетки игровые
13. Компрессор для накачивания мячей

14. Стенка гимнастическая
15. Бревно гимнастическое напольное
16. Козёл гимнастический
17. Конь гимнастический
18. Перекладина гимнастическая маленькая
19. Перекладина гимнастическая большая
20. Гимнастический канат
21. Шест для лазанья
22. Мост гимнастический подкидной
23. Скамейка гимнастическая жесткая
24. Маты гимнастические
25. Коврик гимнастический
26. Мяч набивной (1 кг, 2 кг,)
27. Скакалка гимнастическая
28. Палка гимнастическая
29. Обруч гимнастический
30. Мячи волейбольные
31. Доска навесная для гимнастической стенки
32. Скамейка гимнастическая универсальная
33. Лыжный комплект
34. Упоры для отжимания
35. Канат для перетягивания
36. Гранаты (учебные) 500гр.; 700гр.