

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

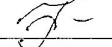
Администрация муниципального района Уфимский район Республики Башкортостан

МОБУ ЦО «Олимп» с. Михайловка

РАССМОТРЕНО

на методическом объединении
учителей физической культуры
протокол № 1

от « 30 » 08.2022 г.

 Э.Р.Сагадатова

СОГЛАСОВАНО

ЗДУВР

 А.А.Арсланова

Протокол № 

От «31» 08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ ЦО

«Олимп» с. Михайловка

И.Ю.Матвеева

приказ №  -ОД

от «08» 09 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 83816)**

учебного предмета
«Физической культура»

Для 1-4 класса основного общего образования

На 2022-2023 учебный год

Составитель : Ковалева Жанна Михайловна
Учитель физической культуры

с.Михайловка - 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение 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 — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для 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 двушажным 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 «Ленка-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	2	0	0	РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	2	0	0	РЭШ
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	РЭШ
3.2.	Осанка человека	1	0	0	РЭШ
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	РЭШ
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	10	0	10	РЭШ
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	0	2	РЭШ
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	10	0	10	РЭШ
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	3	0	3	РЭШ
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	0	0	0	РЭШ
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	0	0	0	РЭШ
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	0	4	РЭШ
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	2	РЭШ
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	0	2	РЭШ
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	16	0	16	РЭШ
Итого по разделу		50			

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	9	0	7	РЭШ
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	57	

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	0	РЭШ
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	4	0	1	РЭШ
2.2.	Физические качества	4	0	1	РЭШ
2.3.	Сила как физическое качество	3	0	1	РЭШ
2.4.	Быстрота как физическое качество	2	0	2	РЭШ
2.5.	Выносливость как физическое качество	2	0	2	РЭШ
2.6.	Гибкость как физическое качество	2	0	2	РЭШ
2.7.	Развитие координации движений	2	0	2	РЭШ
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		20			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	0	1	РЭШ
3.2.	Утренняя зарядка	1	0	1	РЭШ
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	РЭШ

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2	0	2	РЭШ
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	2	РЭШ
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	2	РЭШ
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	2	РЭШ
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2	0	2	РЭШ
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	РЭШ
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	РЭШ
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	РЭШ
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	РЭШ
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	РЭШ
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	РЭШ
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	РЭШ
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	0	1	РЭШ
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2	РЭШ
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	РЭШ
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	10	0	10	РЭШ
Итого по разделу		33			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	6	РЭШ
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	50	

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	РЭШ
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	0	РЭШ

2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	РЭШ
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	0	0	РЭШ
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	0	РЭШ
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	1	РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	2	0	2	РЭШ
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2	0	1	РЭШ
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2	0	1	РЭШ
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2	0	2	РЭШ
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2	0	1	РЭШ
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	0	2	РЭШ
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	2	РЭШ
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	2	0	1	РЭШ
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	2	0	2	РЭШ
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	2	0	2	РЭШ
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	2	0	2	РЭШ
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3	0	2	РЭШ
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2	РЭШ
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	РЭШ
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	15	0	14	РЭШ
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	10	0	9	РЭШ
Итого по разделу		52			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	9	0	6	РЭШ
Итого по разделу		9			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	53	
-------------------------------------	----	---	----	--

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	0	РЭШ
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	РЭШ
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	РЭШ
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	РЭШ
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	2	0	1	РЭШ
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	РЭШ
3.2.	Закаливание организма	1	0	1	РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	РЭШ
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2	0	1	РЭШ
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	2	0	1	РЭШ
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2	0	2	РЭШ
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	2	РЭШ
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2	РЭШ
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	2	0	1	РЭШ
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	4	0	4	РЭШ
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2	0	2	РЭШ

4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	РЭШ
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	10	0	10	РЭШ
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0	0	0	РЭШ
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	РЭШ
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	РЭШ
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	8	0	8	РЭШ
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	4	0	3	РЭШ
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4	0	3	РЭШ
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	4	0	4	РЭШ
Итого по разделу		51			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	0	5	РЭШ
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	53	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Правила поведения на уроке физической культуры.	1	0	0	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
2.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись».	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
3.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.	1	0	0	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
4.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»).	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
5.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»).	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
6.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Способы передвижения.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
7.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
8.	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

9.	Перекат мяча по полу, по рукам.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
10.	Бросок и ловля мяча.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
11.	Отработка навыков броска и ловли мяча.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
12.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
13.	Игровые задания с мячом.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
14.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
15.	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
16.	Обобщающий урок по итогам 1 четверти.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
17.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	0	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
18.	Физические упражнения: исходные положения.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

19.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись».	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
20.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.	1	0	0	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
21.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
22.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг).	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
23.	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг).	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
24.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»).	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
25.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»).	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
26.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»).	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
27.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

28.	Основные танцевальные позиции у опоры.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
29.	Закрепление основных танцевальных позиций у опоры.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
30.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
31.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2 четверти.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
32.	Основные правила личной гигиены.	1	0	0	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
33.	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
34.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
35.	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
36.	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

37.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
38.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
39.	Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
40.	Подвижные игры со скакалкой.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
41.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
42.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
43.	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
44.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
45.	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
46.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Повороты в обе стороны на 45.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

47.	Отработка навыков выполнения поворотов в обе стороны на 45°.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
48.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
49.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
50.	Танцевальные шаги: «полечка». Обобщающий урок по итогам 3 четверти.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
51.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
52.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
53.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
54.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «ковырялочка».	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
55.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «верёвочка».	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
56.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «ковырялочка».	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

57.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Правила организации и проведения.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
58.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»).	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
59.	Отработка навыков бега, сочетаемого с круговыми движениями руками («стрекоза»).	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
60.	Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
61.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
62.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Правила организации и проведения.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
63.	Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
64.	Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
65.	Закрепление техники выполнения танцевальных шагов.	1	0	1	Самооценка
66.	Обобщающий урок по итогам 1 класса.	1	0	1	Самооценка
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО	66	0	58	

№ п/п	2 класс Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Кнтрольные измерения длины и массы своего тела.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки.	1	0	1	Практическая работа;
3.	История Олимпийских игр.	1	0	0	Устный опрос;
4.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головы.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Отработка навыков выполнения приставных шагов на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Шаги в полном приседе («гусиный шаг»).	1	0	1	Практическая работа;

11.	Отработка навыков выполнения шагов в полном приседе («гусиный шаг»).	1	0	1	Практическая работа;
12.	Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»).	1	0	1	Практическая работа;
13.	Отработка навыков выполнения небольших прыжков в полном приседе («мячик»).	1	0	1	Практическая работа;
14.	Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»).	1	0	1	Практическая работа;
15.	Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
16.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти.	1	0	1	Зачет;
17.	Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног живота.	1	0	1	Практическая работа;

22.	Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»).	1	0	1	Практическая работа;
23.	Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»).	1	0	1	Практическая работа;
24.	Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону).	1	0	1	Зачет;
26.	Подводящие акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад.	1	0	1	Зачет;
28.	Отработка навыков выполнения шпагата. Отработка навыков выполнения колеса.	1	0	1	Зачет;
29.	Отработка навыков выполнения упражнений: мост из положения сидя, стоя и вставание из положения	1	0	1	Практическая работа;
30.	Освоение изученных упражнений в комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Обобщающий урок по итогам обучения во 2 четверти.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
32.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	0	1	Практическая работа;

33.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	0	Зачёт
34.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1	Практическая работа;
35.	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок.	1	0	1	Контрольная работа;
36.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Отработка навыков выполнения изученных упражнений.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Торможение способом «плуг».	1	0	1	Практическая работа;
40.	Отработка навыка торможения способом «плуг».	1	0	1	Практическая работа;
41.	Правила подбора общеразвивающих упражнений для самостоятельного проведения утренней зарядки.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»).	1	0	1	Практическая работа;
43.	Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой.	1	0	0	Практическая работа;
45.	Игровые задания со скакалкой.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Освоение навыков отбивов мяча.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Отработка навыков отбивов мяча.	1	0	0	Зачёт

50.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти. Игровые задания с мячом.	1	0	1	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
51.	Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Отработка техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Закрепление навыков выполнения поворотов.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.	1	0	0	Практическая работа;
56.	Отработка техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом).	1	0	1	Практическая работа;
58.	Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Освоение элементов русского танца («припадание»).	1	0	1	Практическая работа;
60.	Освоение элементов современного танца.	1	0	1	Практическая работа;

61.	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Закрепление навыков выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	0	0	Зачёт
63.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
66.	История Олимпийских игр.	1	0	0	Устный опрос
67.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений.	1			
68.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения во 2	1	0	0	Зачёт
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	58	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнении стандартной физической нагрузки.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения.	1	0	0	Зачет;
3.	Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.	1	0	1	Практическая работа;

4.	Комплекс силовых упражнений с гантелями для мышц рук.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Баскетбол как спортивная игра.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Техника ведения баскетбольного мяча.	1	0	0	Зачёт
8.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо».	1	0	1	Практическая работа;
14.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо».	1	0	1	Практическая работа;
15.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей».	1	0	1	Практическая работа;
16.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти.	1	0	0	Зачет;
17.	Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Комплекс дыхательной гимнастики.	1	0	1	Практическая работа;

19.	Совершенствование навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	0	Зачет;
21.	Составление выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Техника выполнения кувырка вперед.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Способы самостоятельного освоения кувырка вперед из упора сидя.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Техника выполнения кувырка назад.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного разучивания кувырка назад из упора присев.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Техника выполнения акробатического моста из положения лежа.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания гимнастического моста.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Способы самостоятельного разучивания гимнастического моста.	1	0	1	Практическая работа;

31.	Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти.	1	0	0	Зачет;
33.	Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	0	Устный опрос;
34.	Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок.	1	0	0	Устный опрос;
35.	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Техника поворота на лыжах способом переступания.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом.	1	0	0	Зачет;
41.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью.	1	0	1	Практическая работа;

43.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	0	Устный опрос;
44.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок.	1	0	0	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
45.	Правила организации и проведение подвижной игры «Парашютисты».	1	0	1	Практическая работа;
46.	Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления».	1	0	1	Практическая работа;
47.	Правила организации и проведения подвижной игры «Стрелки».	1	0	1	Практическая работа;
48.	Волейбол как спортивная игра. Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Техника прямой нижней подачи в волейболе.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти.	1	0	0	Зачет;
53.	Комплекс упражнений для развития прыгучести.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;

58.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему».	1	0	1	Практическая работа;
61.	Футбол как спортивная игра.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Ведение футбольного мяча.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол.	1	0	0	Практическая работа;
67.	Ведение футбольного мяча.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 3 классе.	1	0	1	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	53	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.	1	0	1	Устный опрос;

2.	Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.	1	0	1	Тестирование;
3.	Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО.	1	0	0	Зачет;
8.	Влияние физической подготовки на работу организма.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	1	0	0	Зачет;
14.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	1	0	1	Практическая работа;

16.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти.	1	0	0	Зачет;
17.	История физической культуры в России. Влияние физической подготовки на работу организма.	1	0	1	Устный опрос;
18.	Предупреждение травматизма на уроках акробатики.	1	0	1	Устный опрос;
19.	Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Техника выполнения акробатической комбинации № 1.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Гимнастический мост из положения лежа на животе.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Упор лежа, из положения лежа на полу.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации №1.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Техника выполнения акробатической комбинации № 2.	1	0	0	Зачет;
25.	Кувырок вперед, из положения упора присев.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	1	Практическая работа;
27.	Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации №2.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла.	1	0	1	Практическая работа;

31.	Способы самостоятельного разучивания техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти.	1	0	0	Зачет;
33.	Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки. Лыжные гонки как вид спорта.	1	0	0	Устный опрос;
34.	Техника одновременного одношажного лыжного хода.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне.	1	0	0	Практическая работа;
39.	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО.	1	0	0	Зачет;

44.	Организация и проведение подвижной игры «Куда укачишься на лыжах за два шага».	1	0	1	Практическая работа;
45.	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой.	1	0	1	Устный опрос;
46.	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти.	1	0	0	Зачет;
53.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	Практическая работа;
56.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания».	1	0	1	Практическая работа;
57.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания».	1	0	1	Практическая работа;

58.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1	0	0	Практическая работа;
59.	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа;
60.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Техника передачи катящегося мяча.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Техника передачи мяча во время его ведения.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Учебная игра футбол.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Удары по воротам.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах.	1	0	1	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	55	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С.,
ООО«Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

2 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С.,
ООО«Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение» ;

Введите свой вариант:

3 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С.,
ООО«Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение» ;

Введите свой вариант:

4 КЛАСС

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

2 КЛАСС

3 КЛАСС

4 КЛАСС

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

2 КЛАСС

3 КЛАСС

4 КЛАСС

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

