

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Северо-Восточное управление
ГБОУ СОШ № 3 города Похвистнево

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
естественно-научных
дисциплин

Л.О.Фомина

Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора
по УВР А.Г.Колеганова
от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Л.А.Козлова

Приказ № 326-од от 31.08.2023
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов

г.Похвистнево, 2023г.

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 371 ч (три часа в неделю в 1-3 классах и 2 часа в 4 классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 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 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 противоходом; 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; 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 в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля) |
|--|--|------------------|--------------------|---|---|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | Игры, конкурсы, викторины, спортивные праздники, походы формируют потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитывают личностные качества (эстетические, нравственные, волевые и т.д.), содействуют развитию психических процессов. |
| 1.1. | Что понимается под | В процессе урока | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | |
| 2.1. | Режим дня школьника | В процессе урока | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | | |
| 3.1. | Личная гигиена и | 0 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ | |
| 3.2. | Осанка человека | 0 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ | |
| 3.3. | Утренняя зарядка и физкультминутки в | 0 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ | |
| Итого по разделу | | 0 | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | |
| 4.1. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". | 1 | 0 | 1 | https://infourok.ru/instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki-3929501.html | |
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". | 2 | 0 | 2 | https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-na-zanyatiyah-po-akrobatike-i-gimnastike-2111297.html | |
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". | 2 | 0 | 2 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-postroeniya-perestroeniya-1-klass | |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". | 8 | 0 | 8 | https://resh.edu.ru/ | |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". | 11 | 0 | 11 | https://resh.edu.ru/ | |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые | 2 | 0 | 2 | https://resh.edu.ru/ | |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". | 14 | 0 | 14 | https://resh.edu.ru/ | |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное | 12 | 0 | 12 | https://resh.edu.ru/ | |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег | 4 | 0 | 4 | https://resh.edu.ru/ | |

| | | | | | |
|------|---------------------------------------|----|---|----|---|
| 4.10 | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в | 10 | 0 | 10 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.11 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". | 30 | 0 | 30 | https://resh.edu.ru/ |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

| | | | | | |
|--|----|---|----|---|--|
| Итого по разделу | 96 | | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 5.1. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к | 3 | 0 | 3 | https://www.gto.ru/ | |
| Итого по разделу | 3 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 99 | 0 | 99 | | |

2 КЛАСС

| № п/разделов и тем программы | Наименование | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Деятельность учителя с учетом программы воспитания |
|---|--------------|------------------|--------------------|---------------------|---|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | |
| 1.1 | История | В процессе урока | | | https://www.youtube.com/watch?v=1iTF_XkywbA | Игры, конкурсы, викторины, спортивные праздники, походы формируют потребность самостоятельно заниматься физическими |
| 1.2 | Зарождение | В процессе урока | | | https://bibliouao.ru/tpost/gai0sfx621-olimpiiskie-kai-istoriya-vzrozhdeniya | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | |
| 2.1 | Физическое | 0 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/ | |
| 2.2 | Физические | 0 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/train/168940/ | |
| 2.3 | Сила как | 0 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/conspect/190721/ | |

| | | | | | | | |
|---|--------------------------|---|---|---|---|---|--|
| 2.4 | Быстрота как | 0 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/conspect/ | упражнен иями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитывают личностные качества (эстетические, нравственные, волевые и т.д.), содействуют развитию психических | |
| 2.5 | Выносливость | 0 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/160026/ | | |
| 2.6 | Гибкость как | 0 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/160026/ | | |
| 2.7 | Развитие | 0 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/160026/ | | |
| 2.8 | Дневник | 0 | 0 | 0 | https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulturne-4101240.html | | |
| Итого по разделу | | 0 | | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | | | |
| 3.1 | Закаливание | 0 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574/ | | |
| 3.2 | Утренняя | 0 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ | | |
| 3.3 | Составление индивидуальн | 0 | 0 | 0 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/10/kompleks-utrenney- | | |
| Итого по разделу | | 0 | | | | | |

| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|
| 4.1. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/conspect/172492/ | |
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с | 4 | 0 | 4 | https://resh.edu.ru/ | |
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с | 6 | 1 | 5 | https://resh.edu.ru/ | |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с | 6 | 1 | 5 | https://resh.edu.ru/ | |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с | 4 | 1 | 3 | https://resh.edu.ru/ | |
| 4.6. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru/ | |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на лыжных лыжах | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 4.8. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным | 6 | 1 | 5 | https://resh.edu.ru/ | |
| 4.9. | Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и | 6 | 1 | 5 | https://resh.edu.ru/ | |
| 4.10 | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru/ | |
| 4.11. | Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/ | |
| 4.12. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски | 8 | 1 | 7 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/ | |
| 4.13. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно | 4 | 0 | 4 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ | |

| | | | | | |
|--|--|-----|----|----|---|
| 4.14. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в | 4 | 1 | 3 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 4.15. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения | 6 | 1 | 5 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.16. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно | 7 | 1 | 6 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.17. | Модуль "Подвижные игры". | 28 | 1 | 27 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 98 | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 5.1. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса | 4 | 0 | 4 | https://www.gto.ru/norms |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | 92 | |

3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Деятельность учителя с учетом программы воспитания (модуля) |
|---|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---|--|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | |
| 1.1. | Физическая культура у древних | В процессе урока | | | https://infourok.ru/beseda-razvitie-fizicheskoy-kulturi-u-narodov-drevney-rusi-1841495.html | Игры, конкурсы, викторины, спортивные праздники, походы формируют потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | |
| 2.1. | Виды | В процессе урока | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/102802/ | |
| 2.2. | Измерение | В процессе урока | | | https://infourok.ru/izmereniya-pulsa-na-uroke-fizicheskoj-kultury-2017750.html | |
| 2.3. | Дозировка | В процессе урока | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/conspect/262855/ | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|------------------|------|---|--|
| 3.1. | Закаливание | В процессе урока | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/ | целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитывают личностные качества (эстетические, нравственные, волевые и т.д.), содействуют развитию психических процессов. |
| 3.2. | Дыхательная | В процессе урока | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/ | |
| 3.3. | Зрительная | В процессе урока | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/ | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 4.1. | Модуль | 2 | 0.5 | 1.5 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.2. | Модуль | 6 | 0.5 | 5.5 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.3. | Модуль | 4 | 0.5 | 3.5 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.4. | Модуль | 2 | 0.25 | 1.75 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с" | 4 | 0.5 | 3.5 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.6. | Модуль | 4 | 0.25 | 3.75 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.7. | Модуль "Гимнастика с" | 2 | 0.25 | 1.75 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика" | 10 | 1.5 | 8.5 | https://www.gto.ru |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика" | 10 | 0.5 | 9.5 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.10. | Модуль "Лёгкая атлетика" | 10 | 0.5 | 9.5 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.11. | Модуль | 8 | 1.25 | 6.75 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.12. | Модуль | 4 | 0.5 | 3.5 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.13. | Модуль | 4 | 0.5 | 3.5 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.14. | Модуль | 0 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.15. | Модуль "Подвижные и спортивные игры" | 18 | 1.5 | 16.5 | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | |
|--|--|-----|----|----|---|
| 4.16. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры | 10 | 1 | 9 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 98 | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса | 4 | 0 | 4 | https://www.gto.ru/norms |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | 92 | |

4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Деятельность учителя с учетом программы воспитания |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | Игры, конкурсы, викторины, спортивные праздники, походы формируют потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитывают личностные качества (эстетические, нравственные, волевые и т.д.). |
| 1.1 | Из истории развития | В процессе урока | | | https://infourok.ru/istoriya-razvitiya-fizicheskoy-kulturi-v-rossii-1886732.html | |
| 1.2 | Из истории | В процессе урока | | | https://sport.bobrodobro.ru/12796 | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная деятельность | В процессе урока | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/ | |
| 2.2 | Влияние | В процессе урока | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/261821/ | |
| 2.3 | Оценка годовой | В процессе урока | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/ | |
| 2.4 | Оказание | В процессе урока | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5835/start/120300/ | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | | |
| 3.1 | Упражнения | В процессе урока | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/ | |
| 3.2 | Закаливание | В процессе урока | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/ | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | |
| 4.1 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики" | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/ | |
| 4.2 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики" | 8 | 1 | 7 | https://resh.edu.ru/ | |
| 4.3 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики" | 3 | 0.5 | 2.5 | https://resh.edu.ru/ | |

| | | | | | |
|-------|---|----|-----|-----|---|
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения | 3 | 0.5 | 2.5 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Теннис | 0 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.6. | Модуль "Лёгкая атлетика". Бег | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.7. | Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения | 4 | 0.5 | 3.5 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые | 13 | 1 | 12 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Метание | 4 | 0.5 | 3.5 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.10. | Модуль "Лыжная подготовка". Подготовительные упражнения | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | |
|--|---|-----------|----------|-----------|---|
| 4.11. | Модуль "Лыжная подготовка". | 9 | 1 | 8 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.12. | Модуль "Плавательная подготовка". | 0 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.13. | Модуль "Плавательная подготовка". | 0 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.14. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.15. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". | 4 | 0 | 4 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.16. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". | 5 | 1 | 4 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.17. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". | 8 | 1 | 7 | https://resh.edu.ru/ |
| 4.18. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". | 0 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 65 | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к | 3 | 0 | 3 | https://www.gto.ru/norms |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 7 | 61 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Виды, формы контроля |
|----------|------------|------------------|-----------------------|------------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | |

| | | | | | |
|-----|--|---|------|------|-------------------------|
| 1. | Т/Б на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Высокий старт. Бег 30 м. П/и "Удочка" | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 2. | Физическая культура у древних народов. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. П/и "Гуси-лебеди" | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 3. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Контроль: бег 30 м. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 4. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 5. | Виды физических упражнений. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 6. | Измерение ЧСС. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег на 500 м. П/и "Салки с мячом" | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 7. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Контроль: прыжок в длину с места". | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 8. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 9. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 10. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 11. | Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 12. | Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|---|---|------|------|----------------------|
| 13. | Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 14. | Тройной прыжок. Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 15. | Контроль: бег на 1000 м. (без учета времени) | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 16. | Т/Б на уроках по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 17. | Теория: "Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой". Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 18. | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 19. | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 20. | Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 21. | Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. П/и «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 22. | Контроль: передачи мяча в движении. Эстафеты. | 1 | 0.5 | 0.5 | Тестирование; |
| 23. | Контроль: ведение мяча в движении с изменением направления. П/и «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 | Тестирование; |
| 24. | Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 25. | Т/Б на уроках по гимнастике. Теория: "Закаливание организма". Строевые упражнения Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|---|---|------|------|----------------------|
| 26. | Теория: "Дыхательная гимнастика". Строевые упражнения. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 27. | Теория: "Зрительная гимнастика". Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 28. | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 29. | Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 30. | Строевые упражнения. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 31. | Контроль: "Тест на гибкость". Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 32. | Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 33. | Строевые упражнения. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 34. | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне). | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 35. | Контроль: поднимание туловища за 30 сек. Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 36. | Строевые упражнения. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне). Сгибание и разгибание рук из упора лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 37. | Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 38. | Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Строевые упражнения. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне). | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 39. | Строевые упражнения. Лазание по канату. Подтягивания на перекладине. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 40. | Строевые упражнения. Подтягивания в висе. лазание по канату. Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 41. | Строевые упражнния. Контроль: подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Лазание по канату. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |

| | | | | | |
|-----|---|---|-----|-----|----------------------|
| 42. | Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Лазание по канату. Акробатические упражнения. Опорный прыжок через "козла". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 43. | Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Лазание по канату. Акробатические упражнения. Опорный прыжок через "козла". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 44. | Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Лазание по канату. Акробатические упражнения. Контроль: опорный прыжок через "козла". | 1 | 0.5 | 0.5 | Тестирование; |
| 45. | Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Лазание по канату. Акробатическая комбинация. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 46. | Контроль: лазание по канату. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 47. | Танцевальные упражнения. Акробатическая комбинация. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 48. | Контроль: акробатическая комбинация. Танцевальные упражнения. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 49. | Т/Б на уроке по лыжной подготовке. Форма одежды для занятий лыжной подготовкой. Подбор инвентаря. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|---|---|-----|-----|----------------------|
| 50. | Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками). | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 51. | Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 52. | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 53. | Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 54. | Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 55. | Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 56. | Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 57. | Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 58. | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 59. | Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками). | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |

| | | | | | |
|-----|--|---|------|------|----------------------|
| 60. | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 61. | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 62. | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 63. | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 64. | Прохождение дистанции 1500 м. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 65. | Т/Б на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 66. | Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 67. | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 68. | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 69. | Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | 1 | 0.25 | 0.75 | Зачет; |
| 70. | Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 71. | Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 72. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 73. | Контроль: броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | 1 | 0.25 | 0.75 | Зачет; |
| 74. | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 75. | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 76. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 77. | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|--|---|------|------|----------------------|
| 78. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 79. | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 80. | Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 81. | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 82. | Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 83. | Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 84. | Т/Б на уроках по легкой атлетике. Прыжок в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 85. | Прыжок в длину с разбега. Броски набивного мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 86. | Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 87. | Контроль: Прыжок в длину с разбега. | 1 | 0.5 | 0.5 | Тестирование; |
| 88. | Бег 30 м.. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 89. | Бег 60 м. Метание мяча. Броски набивного мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 90. | Бег 60 м. Метание мяча. Броски набивного мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 91. | Контроль метание мяча 150 гр. на дальность. Эстафеты. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 92. | Бег 500 м. Метание мяча в цель. Подтягивания в висе. П/и "Салки с мячом". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 93. | Бег 500 м. Метание мяча в цель. Подтягивания в висе. П/и "Салки с мячом". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 94. | Бег 500 м. Подтягивания в висе. Броски набивного мяча. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 95. | Контроль: Броски набивного мяча. П/и "Невод". | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|-----|-----|----------------------|
| 96. | Бег 1000 м. Подтягивания в висе. П/и "Охотники и утки". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 97. | Бег 1500 м. Подтягивания в висе. П/и "Перестрелки". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 98. | Контроль: бег на 1500 м. (без учета времени) | 1 | 0.5 | 0.5 | Тестирование; |
| 99. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 100. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 101. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 102. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | 92 | |

2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Виды, формы контроля |
|-------|------------|------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|------|------|----------------------|
| 1. | Т/Б на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Высокий старт. Бег 30 м. П/и "Удочка" | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 2. | Физическая культура у древних народов. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. П/и "Гуси-лебеди" | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 3. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Контроль: бег 30 м. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 4. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 5. | Виды физических упражнений. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|---|---|------|------|----------------------|
| 6. | Измерение ЧСС. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег на 500 м. П/и "Салки с мячом" | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 7. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Контроль: прыжок в длину с места". | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 8. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 9. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 10. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 11. | Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 12. | Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 13. | Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|---|---|------|------|----------------------|
| 14. | Тройной прыжок. Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 15. | Контроль: бег на 1000 м. (без учета времени) | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 16. | Т/Б на уроках по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 17. | Теория: "Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой". Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 18. | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 19. | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|--|---|-----|-----|----------------------|
| 20. | Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 21. | Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. П/и «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 22. | Контроль: передачи мяча в движении. Эстафеты. | 1 | 0.5 | 0.5 | Тестирование; |
| 23. | Контроль: ведение мяча в движении с изменением направления. П/и «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 | Тестирование; |
| 24. | Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 25. | Т/Б на уроках по гимнастике. Теория: "Закаливание организма". Строевые упражнения Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|---|---|------|------|----------------------|
| 26. | Теория: "Дыхательная гимнастика". Строевые упражнения. Лазанье по канату. Упражнения в вися стоя и лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 27. | Теория: "Зрительная гимнастика". Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д). | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 28. | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в вися стоя и лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 29. | Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 30. | Строевые упражнения. Лазанье по канату. Упражнения в вися стоя и лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 31. | Контроль: "Тест на гибкость". Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 32. | Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в вися стоя и лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 33. | Строевые упражнения. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 34. | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне). | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 35. | Контроль: поднимание туловища за 30 сек. Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |

| | | | | | |
|-----|---|---|------|------|----------------------|
| 36. | Строевые упражнения. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне). Сгибание и разгибание рук из упора лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 37. | Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 38. | Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Строевые упражнения. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне). | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 39. | Строевые упражнения. Лазание по канату. Подтягивания на перекладине. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 40. | Строевые упражнения. Подтягивания в висе. лазание по канату. Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 41. | Строевые упражнния. Контроль: подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Лазание по канату. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 42. | Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Лазание по канату. Акробатические упражнения. Опорный прыжок через "козла". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 43. | Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Лазание по канату. Акробатические упражнения. Опорный прыжок через "козла". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 44. | Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Лазание по канату. Акробатические упражнения. Контроль: опорный прыжок через "козла". | 1 | 0.5 | 0.5 | Тестирование; |
| 45. | Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Лазание по канату. Акробатическая комбинация. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 46. | Контроль: лазание по канату. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 47. | Танцевальные упражнения. Акробатическая комбинация. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 48. | Контроль: акробатическая комбинация. Танцевальные упражнения. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 49. | Т/Б на уроке по лыжной подготовке. Форма одежды для занятий лыжной подготовкой. Подбор инвентаря. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|--|---|------|------|----------------------|
| 50. | Скользящий шаг (без палок). Передвижение скольльзящим шагом (с палками). | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 51. | Передвижение скольльзящим шагом (с палками). Повороты переступанием. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 52. | Чередование ступающего и скольльзящего шага. Эстафеты. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 53. | Чередование ступающего и скольльзящего шага. Повороты переступанием | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 54. | Подъем скольльзящим шагом. Спуски в высокой стойке. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 55. | Подъем скольльзящим шагом. Спуски в низ. Стойке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 56. | Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 57. | Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 58. | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 59. | Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками). | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 60. | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 61. | Чередование ступающего и скольльзящего шага. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 62. | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 63. | Чередование ступающего и скольльзящего шага. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 64. | Прохождение дистанции 1500 м. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 65. | Г/Б на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 66. | Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 67. | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 68. | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 69. | Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | 1 | 0.25 | 0.75 | Зачет; |

| | | | | | |
|-----|---|---|------|------|----------------------|
| 70. | Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 71. | Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 72. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 73. | Контроль: броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | 1 | 0.25 | 0.75 | Зачет; |
| 74. | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 75. | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 76. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 77. | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 78. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 79. | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 80. | Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 81. | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 82. | Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 83. | Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 84. | Т/Б на уроках по легкой атлетике. Прыжок в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 85. | Прыжок в длину с разбега. Броски набивного мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 86. | Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 87. | Контроль: Прыжок в длину с разбега. | 1 | 0.5 | 0.5 | Тестирование; |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|------|------|----------------------|
| 88. | Бег 30 м.. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 89. | Бег 60 м. Метание мяча. Броски набивного мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 90. | Бег 60 м. Метание мяча. Броски набивного мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 91. | Контроль метание мяча 150 гр. на дальность. Эстафеты. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 92. | Бег 500 м. Метание мяча в цель. Подтягивания в висе. П/и "Салки с мячом". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 93. | Бег 500 м. Метание мяча в цель. Подтягивания в висе. П/и "Салки с мячом". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 94. | Бег 500 м. Подтягивания в висе. Броски набивного мяча. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 95. | Контроль: Броски набивного мяча. П/и "Невод". | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 96. | Бег 1000 м. Подтягивания в висе. П/и "Охотники и утки". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 97. | Бег 1500 м. Подтягивания в висе. П/и "Перестрелки". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 98. | Контроль: бег на 1500 м. (без учета времени) | 1 | 0.5 | 0.5 | Тестирование; |
| 99. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 100. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 101. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 102. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | 92 | |

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Виды, формы контроля |
|-------|------------|------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | |
| | | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|-----|--|---|------|------|-------------------------|
| 1. | Т/Б на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Высокий старт. Бег 30 м. П/и "Удочка" | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 2. | Физическая культура у древних народов. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. П/и "Гуси-лебеди" | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 3. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Контроль: бег 30 м. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 4. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 5. | Виды физических упражнений. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 6. | Измерение ЧСС. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег на 500 м. П/и "Салки с мячом" | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 7. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Контроль: прыжок в длину с места". | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 8. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 9. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 10. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 11. | Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 12. | Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 13. | Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|---|---|------|------|----------------------|
| 14. | Тройной прыжок. Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 15. | Контроль: бег на 1000 м. (без учета времени) | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 16. | Т/Б на уроках по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 17. | Теория: "Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой". Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 18. | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 19. | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 20. | Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 21. | Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. П/и «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 22. | Контроль: передачи мяча в движении. Эстафеты. | 1 | 0.5 | 0.5 | Тестирование; |
| 23. | Контроль: ведение мяча в движении с изменением направления. П/и «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 | Тестирование; |
| 24. | Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 25. | Т/Б на уроках по гимнастике. Теория: "Закаливание организма". Строевые упражнения Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 26. | Теория: "Дыхательная гимнастика". Строевые упражнения. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|---|---|------|------|----------------------|
| 27. | Теория: "Зрительная гимнастика". Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 28. | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 29. | Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 30. | Строевые упражнения. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 31. | Контроль: "Тест на гибкость". Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 32. | Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 33. | Строевые упражнения. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 34. | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне). | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 35. | Контроль: поднимание туловища за 30 сек. Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 36. | Строевые упражнения. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне). Сгибание и разгибание рук из упора лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 37. | Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 38. | Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Строевые упражнения. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне). | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 39. | Строевые упражнения. Лазание по канату. Подтягивания на перекладине. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 40. | Строевые упражнения. Подтягивания в висе. лазание по канату. Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 41. | Строевые упражнния. Контроль: подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Лазание по канату. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование |

| | | | | | |
|-----|---|---|-----|-----|----------------------|
| 42. | Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Лазание по канату. Акробатические упражнения. Опорный прыжок через "козла". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 43. | Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Лазание по канату. Акробатические упражнения. Опорный прыжок через "козла". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 44. | Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Лазание по канату. Акробатические упражнения. Контроль: опорный прыжок через "козла". | 1 | 0.5 | 0.5 | Тестирование; |
| 45. | Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Лазание по канату. Акробатическая комбинация. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 46. | Контроль: лазание по канату. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 47. | Танцевальные упражнения. Акробатическая комбинация. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 48. | Контроль: акробатическая комбинация. Танцевальные упражнения. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 49. | Т/Б на уроке по лыжной подготовке. Форма одежды для занятий лыжной подготовкой. Подбор инвентаря. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|---|---|-----|-----|----------------------|
| 50. | Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками). | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 51. | Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 52. | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 53. | Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 54. | Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 55. | Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 56. | Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 57. | Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 58. | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 59. | Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками). | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |

| | | | | | |
|-----|--|---|------|------|----------------------|
| 60. | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 61. | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 62. | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 63. | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 64. | Прохождение дистанции 1500 м. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 65. | Т/Б на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 66. | Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 67. | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 68. | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 69. | Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | 1 | 0.25 | 0.75 | Зачет; |
| 70. | Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 71. | Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 72. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 73. | Контроль: броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | 1 | 0.25 | 0.75 | Зачет; |
| 74. | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 75. | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 76. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 77. | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|--|---|------|------|----------------------|
| 78. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 79. | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 80. | Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 81. | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 82. | Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 83. | Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 84. | Т/Б на уроках по легкой атлетике. Прыжок в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 85. | Прыжок в длину с разбега. Броски набивного мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 86. | Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 87. | Контроль: Прыжок в длину с разбега. | 1 | 0.5 | 0.5 | Тестирование; |
| 88. | Бег 30 м.. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 89. | Бег 60 м. Метание мяча. Броски набивного мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 90. | Бег 60 м. Метание мяча. Броски набивного мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 91. | Контроль метание мяча 150 гр. на дальность. Эстафеты. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 92. | Бег 500 м. Метание мяча в цель. Подтягивания в висе. П/и "Салки с мячом". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 93. | Бег 500 м. Метание мяча в цель. Подтягивания в висе. П/и "Салки с мячом". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 94. | Бег 500 м. Подтягивания в висе. Броски набивного мяча. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 95. | Контроль: Броски набивного мяча. П/и "Невод". | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|-----|-----|----------------------|
| 96. | Бег 1000 м. Подтягивания в висе. П/и "Охотники и утки". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 97. | Бег 1500 м. Подтягивания в висе. П/и "Перестрелки". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 98. | Контроль: бег на 1500 м. (без учета времени) | 1 | 0.5 | 0.5 | Тестирование; |
| 99. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 100. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 101. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 102. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 | 92 | |

4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Виды, формы контроля |
|-------|------------|------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|------|------|----------------------|
| 1. | Т/Б на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Высокий старт. Бег 30 м. П/и "Удочка" | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 2. | Физическая культура у древних народов. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. П/и "Гуси-лебеди" | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 3. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Контроль: бег 30 м. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 4. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 5. | Виды физических упражнений. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|--|---|------|------|----------------------|
| 6. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Контроль: прыжок в длину с места". | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 7. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 8. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 9. | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 10. | Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 11. | Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|---|---|------|------|----------------------|
| 12. | Тройной прыжок. Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 13. | Контроль: бег на 1000 м. (без учета времени) | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 14. | Т/Б на уроках по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 15. | Теория: "Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой". Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 16. | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 17. | Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 18. | Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. П/и «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 19. | Контроль: ведение мяча в движении с изменением направления. П/и «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 | Тестирование; |

| | | | | | |
|-----|---|---|------|------|----------------------|
| 20. | Т/Б на уроках по гимнастике. Теория: "Закаливание организма". Строевые упражнения Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 21. | Теория: "Дыхательная гимнастика". Строевые упражнения. Лазанье по канату. Упражнения в вися стоя и лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 22. | Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 23. | Строевые упражнения. Лазанье по канату. Упражнения в вися стоя и лежа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 24. | Контроль: "Тест на гибкость". Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 25. | Строевые упражнения. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 26. | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне). | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 27. | Контроль: поднимание туловища за 30 сек. Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 28. | Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д). | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 29. | Строевые упражнения. Лазание по канату. Подтягивания на перекладине. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 30. | Строевые упражнения. Подтягивания в вися. лазание по канату. Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 31. | Строевые упражнения. Контроль: подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д). Лазание по канату. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 32. | Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Лазание по канату. Акробатические упражнения. Опорный прыжок через "козла". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 33. | Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Лазание по канату. Акробатическая комбинация. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 34. | Ганцевальные упражнения. Акробатическая комбинация. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|-----|---|---|------|------|----------------------|
| 35. | Т/Б на уроке по лыжной подготовке. Форма одежды для занятий лыжной подготовкой. Подбор инвентаря. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 36. | Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками). | 1 | 0,5 | 0,5 | Практическая работа; |
| 37. | Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 38. | Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 39. | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 40. | Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками). | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 41. | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 42. | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 43. | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 44. | Прохождение дистанции 1500 м. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 45. | Т/Б на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 46. | Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 47. | Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | 1 | 0.25 | 0.75 | Зачет; |
| 48. | Контроль: броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | 1 | 0.25 | 0.75 | Зачет; |
| 49. | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 50. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 51. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 52. | Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

| | | | | | |
|--|---|-----------|----------|-----------|----------------------|
| 53. | Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 54. | Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 0.5 | 0.5 | Зачет; |
| 55. | Т/Б на уроках по легкой атлетике. Прыжок в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 56. | Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 57. | Контроль: Прыжок в длину с разбега. | 1 | 0.5 | 0.5 | Тестирование; |
| 58. | Бег 60 м. Метание мяча. Броски набивного мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 59. | Контроль метание мяча 150 гр. на дальность. Эстафеты. | 1 | 0.25 | 0.75 | Тестирование; |
| 60. | Бег 500 м. Метание мяча в цель. Подтягивания в висе. П/и "Салки с мячом". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 61. | Бег 500 м. Метание мяча в цель. Подтягивания в висе. П/и "Салки с мячом". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 62. | Бег 500 м. Подтягивания в висе. Броски набивного мяча. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 63. | Бег 1000 м. Подтягивания в висе. П/и "Охотники и утки". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 64. | Бег 1500 м. Подтягивания в висе. П/и "Перестрелки". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 65. | Контроль: бег на 1500 м. (без учета времени) | 1 | 0.5 | 0.5 | Тестирование; |
| 66. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 67. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 68. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 7 | 61 | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

Введите свой вариант

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

1. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога - Ростов н/Д : Феникс, 2009.

2. Зимние подвижные игры. 1—4 классы / Авт,- сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.

3. Физическая культура 1-4 классы : рабочие программы по учебнику В.И. Ляха. Волгоград : Учитель, 2016. – 162с.

4. Подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007

5. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1—4 классы / Сост. В.Н. Вер-хлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО, 2011.

6. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д :

Феникс, 2009 7. Спортивные игры: Техника, тактик, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - М.: Издательский центр "Академия", 2004

2 КЛАСС

1. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога - Ростов н/Д : Феникс, 2009.

2. Зимние подвижные игры. 1—4 классы / Авт,- сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.

3. Физическая культура 1-4 классы : рабочие программы по учебнику В.И. Ляха. Волгоград : Учитель, 2016. – 162с.

4. Подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007

5. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1—4 классы / Сост. В.Н. Вер-хлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО, 2011.

6. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д :

Феникс, 2009 7. Спортивные игры: Техника, тактик, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - М.: Издательский центр "Академия", 2004

3 КЛАСС

1. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога - Ростов н/Д : Феникс, 2009.

2. Зимние подвижные игры. 1—4 классы / Авт,- сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.

3. Физическая культура 1-4 классы : рабочие программы по учебнику В.И. Ляха. Волгоград : Учитель, 2016. – 162с.

4. Подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007

5. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1—4 классы / Сост. В.Н. Вер-хлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО, 2011.

6. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2009
7. Спортивные игры: Техника, тактик, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - М.: Издательский центр "Академия", 2004

4 КЛАСС

1. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога - Ростов н/Д : Феникс, 2009.

2. Зимние подвижные игры. 1—4 классы / Авт,- сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.

3. Физическая культура 1-4 классы : рабочие программы по учебнику В.И. Ляха. Волгоград : Учитель, 2016. – 162с.

4. Подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007

5. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1—4 классы / Сост. В.Н. Вер-хлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО, 2011.

6. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д : Феникс, 2009
7. Спортивные игры: Техника, тактик, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - М.: Издательский центр "Академия", 2004

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/>

2 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/>

3 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/>

4 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/>