

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени Золотарева Петра Ивановича с. Летниково муниципального района Алексеевский Самарской области.

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
естественно-
математического цикла
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.
Руководитель МО

ПРОВЕРЕНО
и.ф.о. заместителя
директора по УР
_____/ Зубцова Н.Н.
«29» августа 2022 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ с.
Летниково
/Дремов А.П./Приказ
№ 215
от «29» августа 2022 г.

/Бакулина С.В./

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
1-4 классы**

Составитель:
учитель физической культуры
Фамутдинов Борис Равильевич

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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях

спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

В данной рабочей программе, в связи с отсутствием реальных возможностей освоения разделов «Лыжная подготовка» и «Плавание», заменены разделом «Кроссовая подготовка».

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: 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.

Кроссовая подготовка. Кроссовый бег по кругу и по пересечённой местности 500 – 2500 м.

Упражнения общей физической подготовки.

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.

Кроссовая подготовка. Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий.

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.

Кроссовая подготовка. Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности.

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.

Кроссовая подготовка. Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 6 мин. Кросс до 1000 м. (мал.) до 800 м. (дев.) Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности.

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;
- ☐ выполнять бег по пересеченной местности с преодолением препятствий не снижая темпа;
- ☐ играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- ☐ демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- ☐ измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- ☐ выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- ☐ демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- ☐ выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- ☐ выполнять бег по пересеченной местности, бег с преодолением препятствий;
- ☐ 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;
- ☐ выполнять бег по пересеченной местности с преодолением препятствий не снижая темпа
- ☐ выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- ☐ выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- ☐ объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- ☐ осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- ☐ приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- ☐ приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- ☐ проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- ☐ демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- ☐ демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
 - ☐ демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
 - ☐ выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
 - ☐ выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
 - ☐ выполнять бег по пересеченной местности с преодолением препятствий не снижая темпа
 - ☐ выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
 - ☐ выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
-

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы п/п	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	2	1	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.2.	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	0	1	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5	1	4	https://resh.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	5	1	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.6.	Модуль " Кроссовая подготовка"	4	0	4	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль " Кроссовая подготовка ". Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	5	1	4	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	6	1	5	https://resh.edu.ru/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	1	5	https://resh.edu.ru/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	27	1	26	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		74			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста	18	1	17	https://resh.edu.ru/

	показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО				
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	87	

2 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы п/п	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.2.	Физические качества	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
2.7.	Развитие координации движений	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/

2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	1	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	5	1	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	3	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.7.	Модуль " Кроссовая подготовка ". Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой	2	0	2	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль " Кроссовая подготовка". Бег по пересеченной местности .	3	1	2	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль " Кроссовая подготовка". Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий .	2	0	2	https://resh.edu.ru/
4.10	Модуль " Кроссовая подготовка". Бег по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий.	2	0	2	https://resh.edu.ru/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	1	2	https://resh.edu.ru/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	1	2	https://resh.edu.ru/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3	0	3	https://resh.edu.ru/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	3	1	2	https://resh.edu.ru/
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4	1	3	https://resh.edu.ru/
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	24	0	24	https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		68			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	1	23	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

3 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы п/п	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Физическая культура у древних народов	3	0	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	2	1	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					

3.1.	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	3	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3	1	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	6	1	5	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	6	1	5	https://resh.edu.ru/

4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
4.11.	Модуль " Кроссовая подготовка". Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой	3	0	3	https://resh.edu.ru/
4.12.	Модуль " Кроссовая подготовка". Бег по пересеченной местности .	3	0	3	https://resh.edu.ru/
4.13.	Модуль " Кроссовая подготовка". Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий .	1	1	0	https://resh.edu.ru/
4.14.	Модуль " Кроссовая подготовка". Бег по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий.	2	0	0	https://resh.edu.ru/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	10	1	9	https://resh.edu.ru/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	14	1	13	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		69			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	1	23	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	90	

4 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы п/п	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	1	0	https://resh.edu.ru/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/
3.2.	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами	2	0	2	https://resh.edu.ru/

	<i>акробатики".</i> Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений				
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатическая комбинация	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Опорной прыжок	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения на гимнастической перекладине	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Танцевальные упражнения	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4.7.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3	1	2	https://resh.edu.ru/
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Беговые упражнения	4	1	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Метание малого мяча на дальность	4	1	3	https://resh.edu.ru/
4.10.	<i>Модуль " Кроссовая подготовка".</i> Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой	1	0	2	https://resh.edu.ru/
4.11.	<i>Модуль " Кроссовая подготовка".</i> Бег по пересеченной местности .	2	0	2	https://resh.edu.ru/
4.12.	<i>Модуль " Кроссовая подготовка".</i> Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий .	2	0	2	https://resh.edu.ru/

4.13.	Модуль " Кроссовая подготовка". Бег по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	https://resh.edu.ru/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	6	1	5	https://resh.edu.ru/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	3	0	3	https://resh.edu.ru/
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	3	0	3	https://resh.edu.ru/
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	3	0	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	1	17	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	58	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	«Что понимается под физической культурой» «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»	1	0	1	Устный опрос;
2.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	Практическая работа;
3.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	Практическая работа;
4.	Сдача норматива: бег 30 м. Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие)	1	1	0	Зачет;
5.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	Практическая работа;
6.	Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
7.	Сдача норматива: челночный бег. Подготовка сдачи норм ВФСК ГТО.	1	1	0	Зачет;
8.	Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
9.	Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
10.	Сдача норматива: прыжок в длину с места. Подготовка сдачи норм ВФСК ГТО.	1	1	0	Зачет;
11.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
12.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
13.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
14.	Общая физическая подготовка.	1	0	1	Практическая работа;
15.	«Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»	1	0	1	Устный опрос;

16.	Игры "К своим флажкам", "Два мороза", эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Игры "К своим флажкам", "Два мороза", эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Игры "Класс, смирно!", «Октябрята», эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Игры "Класс, смирно!", «Октябрята», эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Общая физическая подготовка.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Игры "Метко в цель", «Погрузка арбузов», эстафеты	1	0	1	Практическая работа;
23.	Игры "Метко в цель", «Погрузка арбузов», эстафеты	1	0	1	Практическая работа;
24.	«Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»	1	0	1	Практическая работа;
25.	«Личная гигиена и гигиенические процедуры»	1	0	1	Практическая работа;
26.	Строевые упражнения и команды	1	0	1	Практическая работа;
27.	Строевые упражнения и команды	1	0	1	Практическая работа;
28.	Строевые упражнения и команды	1	0	1	Практическая работа;
29.	Строевые упражнения и команды	1	0	1	Практическая работа;
30.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	Практическая работа;
31.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	Практическая работа;
32.	Исходные положения в физических упражнениях. Упражнения на гибкость	1	0	1	Практическая работа;
33.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	Практическая работа;
34.	Гимнастические упражнения	1	0	1	Практическая

					работа;
35.	Гимнастические упражнения	1	0	1	Зачет;
36.	Гимнастические упражнения	1	0	1	Практическая работа;
37.	Гимнастические упражнения	1	0	1	Практическая работа;
38.	Акробатические упражнения. Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	Практическая работа;
39.	Акробатические упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Акробатические упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Акробатические упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Акробатические упражнения:	1	0	1	Практическая работа;
43.	Сдача норматива: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Акробатические упражнения:	1	0	1	Практическая работа;
45.	Акробатические упражнения:	1	0	1	Практическая работа;
46.	«Что понимается под физической культурой»	1	0	1	Устный опрос;
47.	Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой	1	0	1	Практическая работа;
48.	Бег по пересеченной местности (3мин.). Преодоление малых препятствий	1	0	1	Практическая работа;
49.	Бег по пересеченной местности (4мин.). Преодоление малых препятствий	1	0	1	Практическая работа;
50.	Сдача норматива: подъем туловища из положения лежа за 30 с. Подготовка к сдаче ВФСГ ГТО.	1	1	0	Зачет;
51.	«Режим дня школьника»	1	0	1	Устный опрос;

52.	Бег по пересеченной местности (5мин.). Преодоление малых препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Общая физическая подготовка	1	0	1	Практическая работа;
54.	Бег по пересеченной местности (5мин.). Преодоление малых препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Бег по пересеченной местности (6мин.). Преодоление малых препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Сдача норматива: подтягивание из виса лежа. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	1	0	Зачет;
57.	Бег по пересеченной местности (6мин.). Преодоление малых препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Бег по пересеченной местности (6мин.). Преодоление малых препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Бег по пересеченной местности (7мин.). Преодоление малых препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Сдача норматива: бег 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
61.	Игры "Через кочки и пенечки", «Кто дальше бросит», эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Игры "Через кочки и пенечки", «Кто дальше бросит», эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Игры "Волк во рву", «Посадка картошки», эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Сдача норматива: отжимание Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	1	0	Зачет;
65.	Игры "Волк во рву", «Посадка картошки», эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Игры "Прыгающие воробушки ."	1	0	1	Практическая работа;
67.	Игры "Прыгающие воробушки ."	1	0	1	Практическая работа;
68.	Общая физическая подготовка.	1	0	1	Практическая работа;

69.	Игры "Пятнашки", "Два Мороза", эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
70.	Игры "Пятнашки", "Два Мороза", эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
71.	Сдача норматива: подтягивание на высокой перекладине. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
72.	Игры "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде", эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
73.	Игры "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде", эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
74.	Игры "Лисы и куры", "Точный расчет", эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
75.	Сдача норматива: отжимание Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
76.	«Режим дня школьника»	1	0	1	Устный опрос;
77.	Игры "Лисы и куры", "Точный расчет", эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
78.	Игры "Лисы и куры", "Точный расчет", эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
79.	Игры «Удочка», «Компас»	1	0	1	Практическая работа;
80.	Сдача норматива: упражнения на пресс за 30 с. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	1	0	Зачет;
81.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	Практическая работа;
82.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	Практическая работа;
83.	«Осанка человека	1	0	1	Устный опрос;
84.	Сдача норматива: бег 30-60 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	1	0	Зачет;
85.	Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
86.	Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
87.	Сдача норматива: прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	1	0	Зачет;

88.	Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
89.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
90.	Сдача норматива: метание. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
91.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
92.	Равномерный бег.	1	0	1	Практическая работа;
93.	Сдача норматива: бег 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	1	0	Зачет;
94.	Ловля и передача мяча в движении, на месте. Игра "Бросай и поймай»	1	0	1	Практическая работа;
95.	Ловля и передача мяча в движении, на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	1	0	1	Практическая работа;
96.	Ловля и передача мяча в движении, на месте. Игра «Мяч соседу	1	0	1	Практическая работа;
97.	Ловля и передача мяча в движении, на месте. Эстафеты с мячом	1	0	1	Практическая работа;
98.	Сдача норматива: челночный бег. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
99.	Сдача норматива: бег, ходьба 1000м.. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практическ ие работы	
1.	«История подвижных игр и соревнований у древних народов» Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»теория	1	0	1	Устный опрос;
2.	Сложно координированные беговые упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
3.	Сложно координированные беговые упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Сдача норматива: бег 30 м. Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие)	1	0	1	Практическая работа;
5.	Сложно координированные беговые упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Бег с ускорениями из разных исходных положений.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Сдача норматива: бег 60 м. . Подготовка сдачи норм ВФСК ГТО.	1	1	0	Зачет;
8.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
9.	Прыжки в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Сдача норматива: прыжок в длину с места. Подготовка сдачи норм ВФСК ГТО.	1	1	0	Зачет;
11.	Бег с преодолением препятствий	1	0	1	Практическая работа;
12.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Практическая работа;
13.	Метание мяча с места на дальность	1	0	1	Практическая работа;
14.	Сдача норматива: метания	1	1	0	Зачет;

	мяча на дальность и цель. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО				
15.	«Утренняя зарядка». «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки» теория	1	0	1	Устный опрос;
16.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр футбол	1	0	1	Практическая работа;
17.	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Общая физическая подготовка	1	0	1	Практическая работа;
19.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча;	1	0	1	Практическая работа;
20.	Техника удара по мячу	1	0	1	Практическая работа;
21.	Сдача норматива: подтягивание. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	1	0	Зачет;
22.	Подвижные игры на материале футбола	1	0	1	Практическая работа;
23.	Подвижные игры на материале футбола	1	0	1	Практическая работа;
24.	«Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» теория	1	0	1	Практическая работа;
25.	«Гибкость как физическое качество». «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» теория	1	0	1	Устный опрос;
26.	Строевые упражнения и команды	1	0	1	Практическая работа;
27.	Строевые упражнения и команды	1	0	1	Практическая работа;
28.	Строевые упражнения и команды	1	0	1	Практическая работа;
29.	Гимнастическая разминка	1	0	1	Практическая работа;

30.	Гимнастическая разминка	1	0	1	Практическая работа;
31.	Акробатические упражнения; упоры, седы; упражнения в группировке; перекаты;	1	0	1	Практическая работа;
32.	Сдача норматива: Упражнения на гибкость. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	1	0	Зачет;
33.	Акробатические упражнения: кувырок вперед.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Акробатические упражнения: кувырок вперед.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Акробатические упражнения: перекат назад из стойки на лопатках.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Акробатические упражнения: перекат назад из стойки на лопатках.	1	1	0	Зачет;
37.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
38.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
39.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
40.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	Практическая работа
41.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	Практическая работа;
42.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	1	0	Зачет;
43.	Сдача норматива: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1	0	Зачет
44.	Танцевальные движения	1	0	1	Практическая работа;
45.	Танцевальные движения	1	0	1	Практическая работа;

46.	«Закаливание организма» теория	1	0	1	Устный опрос
47.	Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой	1	0	1	Практическая работа;
48.	Бег по пересеченной местности (3мин.). Преодоление малых препятствий	1	0	1	Практическая работа;
49.	Бег по пересеченной местности (4мин.). Преодоление малых препятствий	1	0	1	Практическая работа;
50.	Сдача норматива: подъем туловища из положения лежа за 30 с. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	1	0	Зачет;
51.	«Физическое развитие» теория	1	0	1	Устный опрос;
52.	Бег по пересеченной местности (5мин.). Преодоление малых препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Сдача норматива: подтягивание из виса лежа. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Бег по пересеченной местности (6мин.). Преодоление малых препятствий	1	0	1	Практическая работа;
55.	Бег по пересеченной местности (7мин.). Преодоление малых препятствий	1	0	1	Практическая работа;
56.	Сдача норматива: подтягивание из виса лежа. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	1	0	Зачет;
57.	Бег по пересеченной местности (7мин.). Преодоление малых препятствий.	1	0	1	Практическая работа;

58.	Бег по пересеченной местности (7мин.). Преодоление малых препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Бег по пересеченной местности (8мин.). Преодоление малых препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Выносливость как физическое качество теория	1	0	1	Практическая работа;
61.	Сдача норматива: бег 1000 м Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
62.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
63.	Правила подвижных игр с элементами баскетбола	1	0	1	Практическая работа;
64.	Ловля и передача мяча в движении	1	0	1	Практическая работа;
65.	Сдача норматива: отжимание Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
66.	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Ведение мяча на месте. Броски в цель.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Ведение мяча на месте. Броски в цель.	1	0	1	Практическая работа;
69.	Сдача норматива: отжимание Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
70.	Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Броски в цель	1	0	1	Практическая работа;
71.	Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Броски в цель	1	0	1	Практическая работа;
72.	Сдача норматива: отжимание Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;

73.	Развитие координации движений теория	1	0	1	Практическая работа;
74.	Ведение мяча на месте. Броски в кольцо. Игра "Мяч в корзину»	1	0	1	Практическая работа;
75.	Ведение мяча на месте. Броски в кольцо. Игра "Мяч в корзину»	1	0	1	Практическая работа;
76.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в кольцо. Игра "Школа мячей".	1	0	1	Практическая работа;
77.	Сдача норматива: отжимание Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
78.	«Зарождение Олимпийских игр» теория	1	0	1	Устный опрос;
79.	«Дневник наблюдений по физической культуре» теория	1	0	1	Практическая работа;
80.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель. Игра "Попади в обруч	1	0	1	Практическая работа;
81.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель. Игра "Попади в обруч	1	0	1	Практическая работа;
82.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель. Игра «Мяч- среднему»	1	0	1	Практическая работа;
83.	Сдача норматива: отжимание Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
84.	«Быстрота как физическое качество. Сила как физическое качество» теория	1	0	1	Практическая работа;
85.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;

86.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
87.	Сдача норматива: отжимание Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
88.	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	Практическая работа;
89.	Бег с ускорениями из разных исходных положений	1	0	1	Практическая работа;
90.	Сдача норматива: отжимание Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
91.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
92.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
93.	Сдача норматива: отжимание Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
94.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Практическая работа;
95.	Метание мяча с места на дальность	1	0	1	Практическая работа;
96.	Сдача норматива: отжимание Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
97.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр футбол	1	0	1	Практическая работа;
98.	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.	1	0	1	Практическая работа;
99.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча	1	0	1	Практическая работа;
100.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча	1	0	1	Практическая работа;
101.	Сдача норматива: челночный бег. Подготовка	1	0	1	Практическая работа;

	к сдаче ВФСК ГТО				
102.	Сдача норматива: кросс 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК 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.	«Физическая культура у древних народов» «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой» теория	1	0	1	Устный опрос;
2.	Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шага, бег в коридоре.	1	0	1	Практическая работа;
3.	Ходьба и бег. Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Сдача норматива: бег 30 м. Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие)	1	1	0	Зачет;
5.	Челночный бег 3 х 5 м, 4 х 5 м. , 4 х 10 м.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Ускорение с высокого старта.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Сдача норматива: челночный бег. Подготовка сдачи норм ВФСК ГТО.	1	1	0	Зачет;
8.	Прыжки с места вперёд-верх, спрыгивание с горки матов.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Прыжки в длину с разбега.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Сдача норматива: прыжок в длину с разбега. Подготовка сдачи норм ВФСК ГТО	1	1	0	Зачет;
11.	Бросок набивного мяча из-за головы.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Броски мяча в неподвижную	1	0	1	Практическая

	мишень.				работа;
13.	Метание мяча с места на дальность и в цель.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Сдача норматива: метания мяча на дальность и цель. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	1	0	Зачет;
15.	«Дыхательная гимнастика» теория.	1	0	1	Устный опрос;
16.	Технические действия игры футбол.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Ведение футбольного мяча змейкой.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Сдача норматива: бег 1000 м. Подготовка сдачи норм ВФСК ГТО.	1	1	0	Зачет;
19.	Ведение футбольного мяча по прямой, по кругу.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Удар по неподвижному мячу.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Общая физическая подготовка.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Подвижные игры на материале футбола.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Подвижные игры на материале футбола.	1	0	1	Практическая работа;
24.	«Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» теория	1	0	1	Практическая работа;
25.	«Виды физических упражнений». «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» теория	1	0	1	Устный опрос;
26.	Строевые упражнения и команды	1	0	1	Практическая работа;
27.	Строевые упражнения и команды	1	0	1	Практическая работа;
28.	Лазанье по канату.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Лазанье по канату.	1	0	1	Практическая работа;

30.	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Упражнения на гибкость	1	0	1	Практическая работа;
33.	Передвижения по гимнастической стенке.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Передвижения по гимнастической стенке.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Прыжки через скакалку.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Прыжки через скакалку.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Акробатические упражнения: упоры; седы;	1	0	1	Практическая работа;
38.	Акробатические упражнения: упражнения в группировке; перекаты	1	0	1	Практическая работа;
39.	Акробатические упражнения: стойка на лопатках выпрямив ноги; кувырок в сторону.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Акробатические упражнения: стойка на лопатках выпрямив ноги; кувырок в сторону.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Ритмическая гимнастика	1	0	1	Практическая работа;
42.	Ритмическая гимнастика	1	0	1	Практическая работа;
43.	Сдача норматива: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1	0	Зачет;
44.	Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
45.	Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
46.	«Закаливание организма» теория	1	0	1	Устный опрос;
47.	Правила поведения на занятиях	1	0	1	Практическая

	кроссовой подготовкой				работа;
48.	Бег по пересеченной местности (4мин.). Преодоление малых препятствий	1	0	1	Практическая работа;
49.	Бег по пересеченной местности (5мин.). Преодоление малых препятствий	1	0	1	Практическая работа;
50.	Сдача норматива: подъем туловища из положения лежа за 30 с. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	1	0	Зачет;
51.	«Измерение пульса на уроках физической культуры» теория	1	0	1	Устный опрос;
52.	Бег по пересеченной местности (5мин.). Преодоление малых препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Общая физическая подготовка.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Бег по пересеченной местности (6мин.). Преодоление малых препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Бег по пересеченной местности (7мин.). Преодоление малых препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Сдача норматива: подтягивание из виса лежа. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	1	0	Зачет;
57.	Бег по пересеченной местности (6мин.). Преодоление малых препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Бег по пересеченной местности (8мин.). Преодоление малых препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Бег по пересеченной местности (8мин.). Преодоление малых препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
60.	«Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» теория	1	0	1	Практическая работа;
61.	Сдача норматива: бег 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа

62.	Спортивные игры: баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Технические приёмы игры баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
64.	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Сдача норматива: отжимание Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
66.	Введение баскетбольного мяча.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Ловля и передача мяча.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Ловля и передача мяча.	1	0	1	Практическая работа;
69.	Общая физическая подготовка.	1	0	1	Практическая работа;
70.	Спортивные игры волейбол.	1	0	1	Практическая работа;
71.	Технические действия игры волейбол	1	0	1	Практическая работа;
72.	Сдача норматива: подтягивание на высокой перекладине. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
73.	«Физическая культура у древних народов» теория	1	0	1	Устный опрос;
74.	Прямая нижняя подача через волейбольную сетку	1	0	1	Практическая работа;
75.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	Практическая работа;
76.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	Практическая работа;
77.	Сдача норматива: отжимание Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
78.	«Физическая культура у древних народов» теория	1	0	1	Устный опрос;
79.	«Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» теория.	1	0	1	Практическая работа;
80.	Приём и передача мяча в парах	1	0	1	Практическая

					работа;
81.	Приём и передача мяча в парах	1	0	1	Практическая работа;
82.	Приём и передача мяча в парах	1	0	1	Практическая работа;
83.	Сдача норматива: упражнения на пресс за 30 с. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
84.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1	0	1	Практическая работа
85.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1	0	1	Практическая работа;
86.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1	0	1	Практическая работа;
87.	Сдача норматива: бег 30-60 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
88.	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	Практическая работа;
89.	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	Практическая работа;
90.	Сдача норматива: прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	1	0	Зачет;
91.	Броски набивного мяча	1	0	1	Практическая работа;
92.	Броски набивного мяча	1	0	1	Практическая работа;
93.	Сдача норматива: метание. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
94.	Равномерный бег.	1	0	1	Практическая работа;
95.	Равномерный бег.	1	0	1	Практическая работа;
96.	Сдача норматива: бег 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
97.	Технические приёмы игры футбол	1	0	1	Практическая работа;
98.	Технические приёмы игры футбол	1	0	1	Практическая работа;

99.	Игра в футбол.	1	0	1	Практическая работа;
100.	Игра в футбол.	1	0	1	Практическая работа;
101.	Сдача норматива: челночный бег. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	1	0	Зачет;
102.	Сдача норматива: кросс 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК 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.	«Из истории развития физической культуры в России». «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой» теория	1	0	1	Устный опрос;
2.	Беговые упражнения. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	Практическая работа;
3.	Беговые упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Сдача норматива: бег 30 м. Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие	1	1	0	Зачет;
5.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	Практическая работа;
6.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	Практическая работа;
7.	Сдача норматива: челночный бег. Подготовка сдачи норм ВФСК ГТО.	1	1	0	Зачет;
8.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
9.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
10.	Сдача норматива: метания мяча на дальность. Подготовка сдачи норм	1	1	0	Практическая работа;

	ВФСК ГТО.				
11.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	Практическая работа;
12.	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	Практическая работа;
13.	Технические действия игры футбол	1	0	1	Практическая работа;
14.	Остановка катящегося мяча	1	0	1	Практическая работа;
15.	Удар по мячу с двух шагов, после его остановки;	1	0	1	Практическая работа;
16.	Подвижные игры на материале футбола.	1	0	1	Практическая работа;
17.	«Упражнения для профилактики нарушения осанки» теория	1	0	1	Устный опрос;
18.	«Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»	1	0	1	Практическая работа;
19.	Акробатическая комбинация	1	0	1	Практическая работа;
20.	Акробатическая комбинация	1	0	1	Практическая работа;
21.	Акробатическая комбинация	1	1	0	Зачет;
22.	Упражнения на гибкость	1	0	1	Практическая работа;
23.	Опорной прыжок	1	0	1	Практическая работа;
24.	Опорной прыжок	1	0	1	Практическая работа;
25.	Опорной прыжок	1	0	1	Практическая работа;
26.	Сдача норматива: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1	0	Зачет;

27.	Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
28.	Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
29.	Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
30.	Сдача норматива: подъем туловища из положения лежа за 30 с. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	1	0	Зачет;
31.	«Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» теория	1	0	1	Устный опрос;
32.	Бег по пересеченной местности (5мин.). Преодоление малых препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Бег по пересеченной местности (6мин.). Преодоление малых препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Сдача норматива: подтягивание из виса лежа. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	1	0	Зачет;
35.	Бег по пересеченной местности (5мин.). Преодоление малых препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Бег по пересеченной местности (7мин.). Преодоление малых препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Сдача норматива: бег 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТ	1	1	0	Зачет;
38.	Бег по пересеченной местности (7мин.). Преодоление малых препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Бег по пересеченной местности (8мин.). Преодоление малых препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Сдача норматива: отжимание Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;

41.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
42.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
43.	Общая физическая подготовка.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
45.	Технические действия игры баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
46.	Сдача норматива: подтягивание на высокой перекладине. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
47.	«Закаливание организма» теория	1	0	1	Устный опрос;
48.	Технические действия игры волейбол	1	0	1	Практическая работа;
49.	Технические действия игры волейбол	1	0	1	Практическая работа;
50.	Сдача норматива: отжимание Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
51.	Технические действия игры волейбол	1	0	1	Практическая работа;
52.	Технические действия игры волейбол	1	0	1	Практическая работа;
53.	Сдача норматива: упражнения на пресс за 30 с. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	1	0	Зачет;
54.	Беговые упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Беговые упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Сдача норматива: прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
57.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	Практическая работа;
58.	Упражнения в прыжках в высоту с	1	0	1	Практическая работа;

	разбега				
59.	Сдача норматива: метание. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	1	0	Зачет;
60.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
61.	Равномерный бег.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Сдача норматива: бег 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
63.	Технические приёмы игры футбол	1	0	1	Практическая работа;
64.	Технические приёмы игры футбол	1	0	1	Практическая работа;
65.	Игра в футбол.	1	0	1	; Практическая работа;
66.	Игра в футбол.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Сдача норматива: челночный бег. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
68.	Сдача норматива: кросс 1000 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	58	

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение; 2019.

2 КЛАСС

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение; 2019. ;

3 КЛАСС

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение; 2019. ;

4 КЛАСС

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение; 2019. ;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

Лях В. И.

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

2 КЛАСС

Лях В. И.

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

3 КЛАСС

Лях В. И.

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

4 КЛАСС

Лях В. И.

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

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/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Программа по физической культуре 1-4 класс, учебник по физической культуре 1-4класс, методические издания по физической культуре для учителей.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, обручи, скакалки, маты, скамейка, канат, гимнастическая стенка, набор для подвижных игр.