

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Старый Маклауш муниципального района Клявлинский Самарской области

Проверено
Зам. директора по УВР
_____ Н.В. Батяева
(подпись)
« ___ » _____ 20__ г.

Утверждено
приказом № 43-од
от 29 августа 2023 г.
Директор _____ Н.П. Груздева
(подпись)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Физическая культура

Класс 1-4

Общее количество часов по учебному плану 371 час (в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой по Физической культуре
(наименование предмета)

Учебник:

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для образовательных организаций
В.И.Лях. – 8-е изд.– М.: «Просвещение», 2022 г.

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов
(название методического объединения)

Протокол № 1 от 28 августа 2023 г.

Руководитель МО учителей начальных классов _____ А.В. Горбунова
(подпись) (ФИО)

с. Старый Маклауш
2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

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.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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, перекиды 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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 обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминутки и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 противходом 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 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	19			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		59			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	24	1	23	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	15	1	14	
2.3	Лыжная подготовка	12	1	13	

2.4	Плавательная подготовка	2	0	2	
2.5	Подвижные и спортивные игры	30	0	0	
Итого по разделу		83			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	1	9	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	97	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	1	1	
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	1	10	https://resh.edu.ru/

2.2	Легкая атлетика	15	0	15	
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	
2.4	Плавательная подготовка	2	0	2	
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	1	13	
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	1	7	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				Устный опрос Практическая работа
2	Современные физические упражнения	1				Практическая работа
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Практическая работа
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Практическая работа
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Практическая работа
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Практическая работа
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Практическая работа
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Практическая работа
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				Практическая работа
10	Учимся гимнастическим	1				Практическая работа

	упражнениям					
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Практическая работа
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				Практическая работа
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				Практическая работа
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Практическая работа
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Практическая работа
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Практическая работа
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				Практическая работа
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Практическая работа
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Практическая работа
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Практическая работа
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Практическая работа
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Практическая работа

23	Разучивание прыжков в группировке	1				Практическая работа
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Практическая работа
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Практическая работа
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Практическая работа
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Практическая работа
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Практическая работа
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Практическая работа
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Практическая работа
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Практическая работа
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Практическая работа
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Практическая работа
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Практическая работа
35	Техника передвижения	1				Практическая работа

	скользящим шагом в полной координации					
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Практическая работа
37	Чем отличается ходьба от бега	1				Практическая работа
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Практическая работа
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Практическая работа
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Практическая работа
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Практическая работа
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Практическая работа
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Практическая работа
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Практическая работа
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Практическая работа

46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Практическая работа
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Практическая работа
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Практическая работа
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Практическая работа
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Практическая работа
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Практическая работа
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Практическая работа
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Практическая работа
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Практическая работа
55	Считалки для подвижных игр	1				Практическая работа
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Практическая работа
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Практическая работа
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				Практическая работа

59	Обучение способам организации игровых площадок	1				Практическая работа
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Практическая работа
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Практическая работа
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Практическая работа
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Практическая работа
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Практическая работа
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Практическая работа
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Практическая работа
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Практическая работа
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Практическая работа
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Практическая работа
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Практическая работа
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Практическая работа

72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Практическая работа
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Практическая работа
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Практическая работа
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Практическая работа
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Практическая работа
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Практическая работа
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Практическая работа
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Практическая работа
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1				Практическая работа

	Подвижные игры					
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Практическая работа
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Практическая работа
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Практическая работа
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Практическая работа
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Практическая работа
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Практическая работа
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Практическая работа

88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Практическая работа
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Практическая работа
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Практическая работа
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Практическая работа
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Практическая работа
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				Практическая работа

	Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Практическая работа
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Практическая работа
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Практическая работа
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Практическая работа
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Практическая работа
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Практическая работа Устный опрос
2	Зарождение Олимпийских игр	1				Практическая работ
3	Современные Олимпийские игры	1				Практическая работ
4	Физическое развитие	1				Практическая работ
5	Физические качества	1				Практическая работ
6	Сила как физическое качество	1				Практическая работ
7	Быстрота как физическое качество	1				Практическая работ
8	Выносливость как физическое качество	1				Практическая работ
9	Гибкость как физическое качество	1				Практическая работ
10	Развитие координации движений	1				Практическая работ
11	Развитие координации движений	1				Практическая работ
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Практическая работ
13	Закаливание организма	1				Практическая работ
14	Утренняя зарядка	1				Практическая работ
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				Практическая работ

16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Практическая работ
17	Строевые упражнения и команды	1				Практическая работ
18	Строевые упражнения и команды	1				Практическая работ
19	Прыжковые упражнения	1				Практическая работ
20	Прыжковые упражнения	1				Практическая работ
21	Гимнастическая разминка	1				Практическая работ
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Практическая работ
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Практическая работ
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Практическая работ
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Практическая работ
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Практическая работ
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Практическая работ
28	Танцевальные гимнастические движения	1				Практическая работ
29	Танцевальные гимнастические движения	1				Практическая работ
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Практическая работ
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Практическая работ
32	Спуск с горы в основной стойке	1				Практическая работ
33	Спуск с горы в основной стойке	1				Практическая работ

34	Подъем лесенкой	1				Практическая работ
35	Подъем лесенкой	1				Практическая работ
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Практическая работ
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Практическая работ
38	Торможение лыжными палками	1				Практическая работ
39	Торможение лыжными палками	1				Практическая работ
40	Торможение падением на бок	1				Практическая работ
41	Торможение падением на бок	1				Практическая работ
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Практическая работ
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Практическая работ
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Практическая работ
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Практическая работ
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Практическая работ
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Практическая работ
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Практическая работ
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Практическая работ
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Практическая работ

51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				Практическая работ
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Практическая работ
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Практическая работ
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				Практическая работ
55	Сложно координированные беговые упражнения	1				Практическая работ
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Практическая работ
57	Игры с приемами баскетбола	1				Практическая работ
58	Игры с приемами баскетбола	1				Практическая работ
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Практическая работ
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Практическая работ
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Практическая работ
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Практическая работ
63	Прием «волна» в баскетболе	1				Практическая работ
64	Прием «волна» в баскетболе	1				Практическая работ
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Практическая работ
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Практическая работ

67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Практическая работ
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Практическая работ
69	Футбольный бильярд	1				Практическая работ
70	Футбольный бильярд	1				Практическая работ
71	Бросок ногой	1				Практическая работ
72	Бросок ногой	1				Практическая работ
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Практическая работ
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Практическая работ
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				Практическая работ
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Практическая работ
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Практическая работ
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Практическая работ
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Практическая работ
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Практическая работ
81	Освоение правил и техники выполнения	1				Практическая работ

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Практическая работ
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Практическая работ
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Практическая работ
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Практическая работ
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Практическая работ
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Практическая работ
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Практическая работ
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон	1				Практическая работ

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Практическая работ
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Практическая работ
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Практическая работ
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Практическая работ
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Практическая работ
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Практическая работ
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Практическая работ

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Практическая работ
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Практическая работ
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				Практическая работ
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				Практическая работ
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Практическая работ
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Практическая работ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ при занятиях физической культурой..	1	0	1		Практическая работа Беседа
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1		Практическая работа Беседа
3.	Зарождение Олимпийских игр.	1	0	1		Практическая работа Беседа
4.	Виды физических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
5.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.	1	0	1		Практическая работа Беседа
6.	Измерение пульса на уроках физической культуры.	1	1	0		Практическая работа Тестирование
7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	1	0	1		Практическая работа
8.	Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	1		Практическая работа Беседа
9.	Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика.	1	0	1		Практическая работа
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега. Комплекс упражнений для развития прыгучести.	1	0	1		Беседа. Практическая работа
11.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	1		Практическая работа
12.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	1		Практическая работа
13.	Способ самостоятельного обучения	1	0	1		Практическая работа

	прыжку в длину с разбега способом согнув ноги					
14.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа
15.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа
16.	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега.	1	0	1		Практическая работа
17.	Броски набивного мяча. Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность.	1	0	1		Практическая работа
18.	Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.	1	0	1		Практическая работа
19.	Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя.	1	1	0		Практическая работа Тестирование
20.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1	0	1		Практическая работа
21.	Техника челночного бега 3 × 5 м 4 × 5 м; 3 × 10 м;	1	0	1		Практическая работа
22.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
23.	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	1	0	1		Практическая работа
24.	Бег через набивные мячи; Бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1	0	1		Практическая работа
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики с основами акробатики. Инструктаж по ТБ. Строевые команды и упражнения.	1	0	1		Практическая работа
26.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте	1	0	1		Практическая работа

	стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»					
27.	Организирующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.

28.	Лазанье по канату. Лазание по гимнастическому канату в три приема.	1	0	1		Практическая работа
29.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема.	1	0	1		Практическая работа
30.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема.	1	0	1		Практическая работа
31.	Лазание по канату в два приема.	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
32.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема.	1	0	1		Практическая работа
33.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема.	1	1	0		Практическая работа Тестирование
34.	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа
35.	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
36.	Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа
37.	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа
38.	Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием.	1	0	1		Практическая работа
39.	Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту.	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.

40.	Прыжки через скакалку Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения .	1	0	1		Практическая работа
41.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения.	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
42.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку.	1	0	1		Практическая работа
43.	Ритмическая гимнастика.	1	0	1		Практическая работа
44.	Ритмическая гимнастика».	1	0	1		Практическая работа
45.	Ритмическая гимнастика».	1	0	1		Практическая работа
46.	Танцевальные упражнения.	1	0	1		Практическая работа
47.	Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением;	1	0	1		Практическая работа
48.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
49.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок.	1	0	1		Практическая работа
50.	Техника передвижения одновременным двухшажным лыжным ходом.	1	0	1		Практическая работа
51.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двухшажным лыжным ходом.	1	0	1		Практическая работа
52.	Передвижение одновременным двухшажным лыжным ходом с равномерной скоростью.	1	0	1		Практическая работа
53.	Техника передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом	1	0	1		Практическая работа
54.	Подводящие упражнения для	1	0	1		Практическая работа

	самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом					
55.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1		Практическая работа
56.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
57.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	0	1		Практическая работа
58.	Выполнение передвижения попеременным двушажным лыжным ходом на оценку	1	1	0		Практическая работа Тестирование

59.	Повороты на лыжах способом переступания. Техника поворота на лыжах способом переступания.	1	0	1		Практическая работа
60.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания.	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
61.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания.	1	0	1		Практическая работа
62.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания».	1	0	1		Практическая работа, Зачёт.
63.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр. Правила поведения на занятиях по подвижным и спортивным играм. Инструктаж по ТБ. Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо».	1	0	1		Практическая работа
64.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1		Практическая работа
65.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1		Практическая работа
66.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1		Практическая работа
67.	Игровые действия подвижной игры «Не	1	0	1		Практическая работа

	давай мяча водящему»					
68.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1		Практическая работа
69.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1		Практическая работа
70.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта».	1	0	1		Практическая работа.Зачёт.
71.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
72.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
73.	Техника ведения баскетбольного мяча.	1	0	1		Практическая работа
74.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча.	1	0	1		Практическая работа.Зачёт.
75.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча.	1	0	1		Практическая работа
76.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа
77.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа
78.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	1	0		Практическая работа Тестирование
79.	Волейбол как спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
80.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол.	1	0	1		Практическая работа
81.	Техника прямой нижней подачи в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
82.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
83.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе.	1	0	1		Практическая работа.Зачёт.
84.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе.	1	0	1		Практическая работа

85.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
86.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе.	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
87.	Футбол как спортивная игра.	1	0	1		Практическая работа
88.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол.	1	0	1		Практическая работа
89.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе.	1	0	1		Практическая работа

90.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе.	1	0	1		Практическая работа
91.	Ведение футбольного мяча.	1	0	1		Практическая работа
92.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе.	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
93.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Инструктаж по ТБ.	1	0	1		Практическая работа
94.	Бег на 30 м (с).	1	0	1		Практическая работа Зачёт.
95.	Смешанное передвижение на 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
96.	Челночный бег 3x10 м .	1	0	1		Практическая работа Зачёт.
97.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	0	1		Практическая работа
98.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	0	1		Практическая работа. Зачёт.
99.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1		Практическая работа Зачёт.
100.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		Практическая работа Зачёт.

101.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	1	0	1		Практическая работа
102.	Поднимание туловища из положения лежа на спине Повторение пройденного.	1	0	1		Практическая работа Зачёт.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		Устный опрос;
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0		Устный опрос;
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		Практическая работа;
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		Практическая работа;
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0		Практическая работа;

6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	1	0		Практическая работа;
7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		Практическая работа;
8.	Закаливание организма	1	0	0		Практическая работа;
9.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. атлетикой.Инструктаж по ТБ.		0	0		Практическая работа;
10.	Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на	1	0	0		Практическая работа;
11.	Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с	1	0	0		Практическая работа;
12.	Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места.	1	0	0		Практическая работа;

13.	Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места.	1	0	0		Практическая работа;
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0		Практическая работа; Тестирование.
15.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1	0	0		Практическая работа; Тестирование

16.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег 30 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	0		Практическая работа; Тестирование
17.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	0	0		Практическая работа;
18.	Подвижные игры общефизической подготовки.	1	0	0		Практическая работа;
19.	Технические действия игры волейбол. Поддача мяча	1	0	0		Практическая работа;
20.	Технические действия игры волейбол. Передача мяча	1	0	0		Практическая работа;

21.	Технические действия игры волейбол. Прием мяча	1	0	0		Практическая работа;
22.	Технические действия игры волейбол. Нападающий удар	1	0	0		Практическая работа;
23.	Технические действия игры баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение мяча.	1	0	0		Практическая работа;
24.	Технические действия игры баскетбол. Передачи мяча на месте и в движении.	1	0	0		Практическая работа;
25.	Технические действия игры баскетбол. Броски мяча в кольцо.	1	1	0		Практическая работа; Зачёт
26.	Технические действия игры баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	1	0	0		Практическая работа;
27.	Технические действия игры футбол. Остановка мяча	1	0	0		Практическая работа;
28.	Технические действия игры футбол. Удары по мячу	1	0	0		Практическая работа;
29.	Технические действия игры футбол. Передачи мяча в движении и на месте	1	0	0		Практическая работа;
30.	Технические действия игры футбол. Учебная игра.	1	0	0		Практическая работа;

31.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	0		Практическая работа;
32.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1	0	0		Практическая работа;

33.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция –1км.	1	0	0		Практическая работа;
34.	Подъём «лесенкой». Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах.	1	0	0		Практическая работа;
35.	Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъём «лесенкой». Прохождении дистанции 1км. Игры на лыжах.	1	0	0		Практическая работа;

36.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции 2км.	1	0	0		Практическая работа;
37.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъём «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км.	1	0	0		Практическая работа;
38.	Построение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Игры на лыжах.	1	0	0		Практическая работа;

39.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием.	1	0	0		Практическая работа;
40.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1	0	0		Практическая работа;
41.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км.	1	0	0		Практическая работа; Тестирование
42.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0		Практическая работа;
43.	Акробатическая комбинация. Упражнения акробатической комбинации	1	0	0		Практическая работа;
44.	Акробатическая комбинация. Упражнения акробатической комбинации	1	0	0		Практическая работа;

45.	Акробатическая комбинация. Упражнения акробатической комбинации	1	1	0		Практическая работа;
46.	Опорной прыжок.	1	0	0		Практическая работа;
47.	Опорной прыжок.	1	0	0		Практическая работа;
48.	Опорной прыжок.	1	0	0		Практическая работа;
49.	Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения на низкой	1	0	0		Практическая работа;
50.	Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения на низкой	1	0	0		Практическая работа;
51.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой	1	0	0		Практическая работа;
52.	Танцевальные упражнения	1	0	0		Практическая работа;
53.	Плавательная подготовка. Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.	1	0	0		Устный опрос;

54.	Плавательная подготовка.	1	0	0		Устный опрос;
55.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	0	0		Практическая работа;
56.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Подводящие упражнения для	1	0	0		Практическая работа; Тестирование
57.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Подводящие упражнения для	1	0	0		Практическая работа;
58.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Подводящие упражнения для	1	0	0		Практическая работа;
59.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Подводящие упражнения для освоения	1	0	0		Практическая работа; Тестирование
60.	Беговые упражнения. Низкий старт в последовательности команд «На старт!»,	1	0	0		Практическая работа;
61.	Беговые упражнения. Низкий старт в последовательности команд «На старт!»,	1	0	0		Практическая работа;
62.	Беговые упражнения. Скоростной бег по соревновательной дистанции.	1	0	0		Практическая работа;

63.	Беговые упражнения. Низкий старт. Скоростной бег по соревновательной дистанции.	1	0	0		Практическая работа;
64.	Беговые упражнения.	1	1	0		Практическая работа;
65.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег 30 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу,	1	0	0		Практическая работа; Тестирование
66.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0		Практическая работа; Тестирование
67.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на 1000 м. Метание мяча	1	0	0		Практическая работа; Тестирование
68.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Повторение пройденного.	1	0	0		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для образовательных организаций/ В.И.Лях. – М.: «Просвещение», 2020 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2019 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для пресса

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения спортивных мероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для мини-футбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный