

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МБОУ "Поповская СОШ №19"

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО
ИО директора


Королева О.В.


Абашев Е.В.

Протокол № 11

от "30" 08. 2022 г.

от "01" 09. 2022 г.

Приказ № 92/п-9
от "01" 09. 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ID 5116932)
Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(для 1–4 классов образовательных организаций)**

Составитель: Стойкин Владимир Михайлович
учитель физической культуры

Алексин 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 371 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом

правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

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.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача;

приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:
познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			
3.2.	Осанка человека	0,5			
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,5			
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	0,25			
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	1,75			
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	2			
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</i>	6			
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами</i>	9			

	<i>акробатики". Акробатические упражнения</i>				
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка». Строевые команды в лыжной подготовке	2			
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	18			
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика». Равномерное передвижение в ходьбе и беге</i>	8			
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с места</i>	4			
4.10	<i>Модуль "Лёгкая атлетика». Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</i>	6			
4.11	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры</i>	34			
Итого по разделу		74			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	4			
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,5			
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0,5			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0,5			
2.2.	Физические качества	0,5			
2.3.	Сила как физическое качество	0,5			
2.4.	Быстрота как физическое качество	0,25			
2.5.	Выносливость как физическое качество	0,25			
2.6.	Гибкость как физическое качество	0,25			
2.7.	Развитие координации движений	0,25			
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0,5			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1			
3.2.	Утренняя зарядка	0,5			
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0,5			
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	0,25			
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2			

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	0,75			
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	9			
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения прикладного характера	5			
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2			
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка». Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	13			
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка». Спуски и подъёмы на лыжах	6			
4.10	Модуль "Лыжная подготовка». Торможение лыжными палками и падением на бок	3			
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка». Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	0,25			
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег	7,75			
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание	6			
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжки	6			
4.17.	Модуль "Подвижные игры» Подвижные и спортивные игры	30			
Итого по разделу		92			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Физическая культура у древних народов	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	1			
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,5			
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0,5			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1			
3.2.	Дыхательная гимнастика	0,5			
3.3.	Зрительная гимнастика	0,5			
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые команды и упражнения	2			
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики».</i> Акробатические упражнения	7			
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики».</i> Гимнастические упражнения прикладного характера	5			
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики».</i> Прыжки через скакалку	3			
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики».</i>	2			

	Танцевальные упражнения				
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с разбега	6			
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание	6			
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	8			
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах на месте	3			
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	4			
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	12			
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски, торможения и подъемы	4			
4.13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры с элементами спортивных игр	19			
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	12			
Итого по разделу		93			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	4			
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10		

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0,5			
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0,5			
Итого по разделу		1			
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0,5			
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0,5			
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0,5			
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0,5			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5			
3.2.	Закаливание организма	0,5			
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	0,5			
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	8			
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения прикладного характера	3,5			
4.4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на	0,5			

	занятиях лёгкой атлетикой				
4.5.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Упражнения в прыжках в длину и в высоту с разбега	4,5			
4.6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Беговые упражнения	7			
4.7.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Метание малого мяча на дальность	4			
4.8.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	0,5			
4.9.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	5,5			
4.10.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	8			
4.11.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	0,5			
4.12.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры общефизической подготовки	7,5			
4.13.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры баскетбол	10			
Итого по разделу		60			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	4			
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10		

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Что понимается под физической культурой?	1	0	0	Устный опрос;
2.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
3.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Комплекс УГГ. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси лебеди».	1	0	1	Практическая работа;
4.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	0	1	Практическая работа;
5.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	0	1	Практическая работа;
6.	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Прыжки в длину с разбега.	1	0	1	Практическая

	<p>Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания.</p> <p>Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.</p>				работа;
8.	<p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания.</p> <p>Подвижная игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1	0	1	Практическая работа;
9.	<p>Бег с изменением направления, ритма и темпа.</p> <p>Подвижная игра «К своим флажкам»</p>	1	0	1	Практическая работа;
10.	<p>Бег с изменением направления, ритма и темпа.</p> <p>Подвижная игра «Два мороза», «Салки»</p>	1	0	1	Практическая работа;
11.	<p>Бег 30 м. Подвижные игры «Волк во рву», «Гуси-лебеди»</p>	1	0	1	Практическая работа;
12.	<p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Подвижные игры «Попади в мяч» «Два мороза»</p>	1	0	1	Практическая работа;
13.	<p>Метание мяча в цель.</p> <p>Подвижные игры «Гуси-лебеди» «Салки»</p>	1	0	1	Практическая работа;
14.	<p>Смешанное передвижение 1000 м. Подвижные игры «К своим флажкам»</p>	1	0	1	Практическая работа;
15.	<p>Правила поведения при проведении подвижных игр.</p> <p>Подвижные игры «Посадка картофеля», «К своим флажкам»</p>	1	0	1	Практическая работа;

16.	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	0	1	Практическая работа;
17.	Эстафеты. Игры: «Волк во рву», «Два мороза».	1	0	1	Практическая работа;
18.	Эстафеты. Игры: «Охотники и утки», «Два мороза».	1	0	1	Практическая работа;
19.	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Гуси – лебеди-бег».	1	0	1	Практическая работа;
20.	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	0	1	Практическая работа;
21.	Подвижные игры: «Посадка картошки» «Охотники и утки»	1	0	1	Практическая работа;
22.	Подвижные игры: «Посадка картошки», «Мяч среднему»	1	0	1	Практическая работа;
23.	Эстафеты. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Лиса и куры»	1	0	1	Практическая работа;
24.	Эстафеты. Подвижные игры «Посадка картошки», Попрыгунчики- воробушки»	1	0	1	Практическая работа;
25.	Эстафеты. Подвижные игры «Мяч среднему», «Лиса и куры»	1	0	1	Практическая работа;
26.	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	0	0	Устный опрос;
27.	Правила поведения на уроках гимнастики. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке, поднимание туловища из положения лежа, наклон вперед из положения стоя.	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
28.	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс,	1	0	1	Практическая работа;

	<p>стой!». Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Перешагивание через мячи.</p> <p>Игра «Не ошибись!».</p> <p>Развитие координационных способностей. Эстафеты с предметами. Развитие гибкости и силы.</p>				
29.	<p>Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.</p> <p>Игра «Не ошибись!».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	1	0	1	Практическая работа;
30.	<p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.</p> <p>Стойка на носках, на гимнастической скамейке.</p> <p>Перешагивание через мячи.</p> <p>Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.</p>	1	0	1	Практическая работа;
31.	<p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.</p> <p>Стойка на носках, на гимнастической скамейке.</p> <p>Перешагивание через мячи.</p> <p>Эстафета с предметами.</p> <p>Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.</p>	1	0	1	Практическая работа;
32.	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке.</p>	1	0	1	Практическая работа;

	Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. Преодоление полосы препятствий.				
33.	Строевые упражнения. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. Эстафеты с предметами.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Развитие силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Эстафеты со скакалками.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие гибкости и силы.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка». Развитие гибкости и силы.	1	0	1	Практическая работа;

38.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие гибкости и силы.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка». Развитие гибкости и силы.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты». Развитие гибкости и силы.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Перелезание через горку матов. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. Преодоление полосы препятствий. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Перелезание через горку	1	0	1	Практическая

	<p>матов. Игра «Совушка».</p> <p>Развитие силовых способностей. Преодоление полосы препятствий.</p> <p>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту.</p>				работа;
45.	<p>Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.</p> <p>Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке.</p>	1	0	1	Практическая работа;
46.	<p>Эстафеты. Подвижные игры «Мяч среднему», «Лиса и куры»</p>	1	0	1	Практическая работа;
47.	<p>Эстафеты. Подвижные игры «Охотники и утки», «Попрыгунчики- воробушки»</p>		0	1	Практическая работа;
48.	<p>Эстафеты. Подвижные игры «Попрыгунчики- воробушки», «Мяч среднему»</p>	1	0	1	Практическая работа;
49.	<p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.</p>	1	0	0	Устный опрос;
50.	<p>Инструктаж «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки».</p> <p>Переноска лыж способом под руку, надевание лыж.</p> <p>Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.</p>	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
51.	<p>Переноска лыж способом под руку, надевание лыж.</p> <p>Передвижение ступающим шагом в шеренге. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее»</p>	1	0	1	Практическая работа;

52.	Передвижение ступающим шагом и скользящим шагом без палок. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Чей веер лучше», «Кто быстрее»	1	0	1	Практическая работа;
54.	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками. Игра «Самокат». Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка»	1	0	1	Практическая работа;
55.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Подъём ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее»	1	0	1	Практическая работа;
56.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъём ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто быстрее»	1	0	1	Практическая работа;
57.	Передвижение ступающим шагом. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра – эстафета «Кто самый быстрый»	1	0	1	Практическая работа;
58.	Передвижение ступающим шагом и скользящим шагом без палок. Подъём ступающим шагом на небольшую горку, спуск в	1	0	1	Практическая работа;

	основной стойке. Игра «Кто быстрее»				
59.	Передвижение ступающим шагом и скользящим шагом без палок. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Скользящий шаг с палками. Спуск и подъём, прохождение дистанции 1 км. Игра «Кто дальше проскользит»	1	0	1	Практическая работа;
61.	Скользящий шаг с палками. Спуск и подъём, прохождение дистанции 1 км. Игра «Кто дальше проскользит»	1	0	1	Практическая работа;
62.	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Не задень»	1	0	1	Практическая работа;
63.	Подъёмы и спуски под склон. Эстафеты.		0	1	Практическая работа;
64.	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Игра «С горки на горку»	1	0	1	Практическая работа;
65.	Подъём лесенкой наискось. Эстафета «Кто быстрее»	1	0	1	Практическая работа;
66.	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «С горки на горку»	1	0	1	Практическая работа;
67.	Подвижные игры и эстафеты с лыжами.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1	0	0	Устный опрос;
69.	Правила поведения при проведении подвижных игр. Считалки для выбора водящих. Бросок снизу двумя	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;

	руками и ловля мяча на месте. Игры «Передача мяча в колоннах», «Передал, садись». Развитие скоростно-силовых способностей.				
70.	Бросок снизу двумя руками и ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Передача мяча в колоннах», «Передал, садись». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
71.	Бросок снизу двумя руками и ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
72.	Бросок снизу двумя руками и ловля мяча на месте. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
73.	Бросок снизу двумя руками и ловля мяча на месте. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
74.	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
75.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1	0	0	Устный опрос;
76.	Правила поведения при проведении подвижных игр. Бросок мяча снизу на месте.	1	0	0.5	Устный опрос; Практическая

	Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей				работа;
77.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра«Передал - садись». Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
78.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра«Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
79.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
80.	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
81.	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
82.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в вертикальную цель. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Охотники и	1	0	1	Практическая работа;

	утки». Развитие скоростно-силовых способностей.				
83.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в вертикальную цель. Эстафеты с мячами. Подвижные игры «Не давай мяча водящему». «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
84.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
85.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
86.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа;
87.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
88.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». Развитие	1	0	1	Практическая работа;

	выносливости.				
89.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
90.	Прыжок в длину с прямого разбега. Подвижная игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
91.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в длину с прямого разбега. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
92.	Прыжки в длину и в высоту с прямого разбега. Эстафеты с преодолением препятствий. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
93.	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
94.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Веселые ребята». Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;
95.	Прыжок в длину с места и бег 30 м (учет). Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие скоростно-силовых	1	0	1	Практическая работа;

	способностей.				
96.	Челночный бег 3x10 м (учет). Эстафеты. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
97.					
98.					
99.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 – 4 КЛАССЫ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 – 4 КЛАССЫ

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов.– М.: Просвещение, 2012.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 – 4 КЛАССЫ

Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Кегли

Обруч пластиковый детский

Рулетка измерительная

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Мультимедиапроектор

Переносной экран