

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования Бабушкинского муниципального района

МБОУ "Бабушкинская СШ"

РАССМОТРЕНО
Методическим советом

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Протокол №1
от "30" 08 2022 г.

Приказ №
от "30" 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ID 3068409)**

**Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 1–4 классов образовательных организаций)

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, закалывающих 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 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;

выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным 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			Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	1			Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
3.2.	Осанка человека	1			Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1			Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ)
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ)
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ Урок «Строевая подготовка» (РЭШ)
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</i>	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</i>	10			Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/ Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ)

				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2		Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ)
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	2		Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ)
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2		Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	4		Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ Урок «Игры для ловких и быстрых – « https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
Итого по разделу		49		

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура				
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО			Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
Итого по разделу		11		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

2КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0.5			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-

2.2.	Физические качества	0.5			<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-</p>
2.3.	Сила как физическое качество	0.5			<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-</p>
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5			<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-</p>
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.5			<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-</p>
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.5			<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-</p>
2.7.	Развитие координации движений	0.5			<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-</p>
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5			<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-</p>
Итого по разделу		4			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0.5			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-
3.2.	Утренняя зарядка	0.5			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	4			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	7			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	6			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	2			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-

4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p> <p>https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms</p>
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2			<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p> <p>https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms</p>
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2			<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p> <p>https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms</p> <p>-</p>
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4			<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p> <p>https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms</p>
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p> <p>https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms</p>

4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	6			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	10			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html
Итого по разделу		56			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ЗКЛАСС

№ 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	2			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

2.1.	Виды физических упражнений	2			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
Итого по разделу		2			

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	2			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop- main/krop-fk.html
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop- main/krop-fk.html
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop- main/krop-fk.html
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop- main/krop-fk.html
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop- main/krop-fk.html
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop- main/krop-fk.html

4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop- main/krop-fk.html
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	4			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop- main/krop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	2			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop- main/krop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	10			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop- main/krop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	8			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop- main/krop-fk.html
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/krop- main/krop-fk.html

...подготовка". Повороты на лыжах упания	1			<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subj https://old.iro22.ru/index.php/krop- main/krop-fk.html</p>
...ельная подготовка". Плавательная подготовка	0			
...ые и спортивные игры". Подвижные игры ортивных игр	8			<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subj https://old.iro22.ru/index.php/krop- main/krop-fk.html</p> <p>https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms</p>
...ые и спортивные игры". Спортивные игры	8			<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subj https://old.iro22.ru/index.php/krop- main/krop-fk.html</p> <p>https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms</p>
	56			
ориентированная физическая культура				
...онстрация прироста показателей ...еств к нормативным требованиям	4			<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subj https://old.iro22.ru/index.php/krop- main/krop-fk.html</p> <p>https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms</p>
	4			
... ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

Виды разделов и тем	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) ресурсы
	всего	контрольные работы	практические работы				

Физической культуре

История физической культуры и спорта	1	0	0		обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;	Устный опрос; Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject
История национальных видов спорта	1	0	0		знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;	Устный опрос; Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject
	2						

Физической подготовительной деятельности

Физическая подготовка	1	0	0		обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;	Устный опрос; Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject https://resh.edu.ru/subject
Физическая нагрузка и работа систем	1	0	0		обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;	Устный опрос; Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject
Динамика физического развития и подготовленности	1	0	0		составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;	Практическая работа; Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject
Помощь на уроках физической культуры	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ошибках на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;	Устный опрос; Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject
	4						

Физическое совершенствование

Физическая культура

Профилактика травматизма	1	0	0		выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject
--------------------------	---	---	---	--	---	-----------------------	---

низма	1	0	0		обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;	Устный опрос; Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject
	2						

Спортивная физическая культура

Спортивная физическая культура с основами профилактики травматических и спортивных травм	1	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject
Спортивная физическая культура с основами акробатической гимнастики	4	0	0		разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject
Спортивная физическая культура с основами прыжковой гимнастики	2	0	0		выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject
Спортивная физическая культура с основами гимнастики на перекладине	2	0	0		знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject
Спортивная физическая культура с основами танцевальной гимнастики	2	0	0		выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперед;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject
Спортивная физическая культура с основами легкой атлетики". Травмы на занятиях	1	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject
Спортивная физическая культура с основами легкой атлетики". Прыжки в высоту с разбега	2	0	0		выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject
Спортивная физическая культура с основами легкой атлетики". Беговые	3	0	0		выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject
Спортивная физическая культура с основами легкой атлетики". Метание малого мяча на дальность	2	0	0		выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject
Спортивная физическая культура с основами легкой атлетики". Травмы на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject
Спортивная физическая культура с основами лыжной подготовки". Лыжный одношажный ход	10	0	0		наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject

4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0		обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1	0	0		наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0		разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	8	0	0		разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	6	0	0		выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	8	0	0		выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	6	1	0		выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	Практическое занятие.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
Итого по разделу		59						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0		демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическое занятие.	https://user.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Понятие «физическая культура».	1			
2.	Режим дня.	1			
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1			
4.	Осанка человека.	1			
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1			
6.	Гимнастика с основами акробатики	1			
7.	Правила поведения на уроках физической культуры	1			
8.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки.	1			
9.	Исходные положения в физических упражнениях: упоры.	1			
10.	Исходные положения в физических упражнениях: седы.	1			
11.	Исходные положения в физических упражнениях: положения лежа.	1			
12.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1			
13.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1			
14.	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1			
15.	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1			
16.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1			
17.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1			
18.	Гимнастические упражнения: стилизованные	1			

	способы передвижения ходьбой и бегом.				
19.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1			
20.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1			
21.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1			
22.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1			
23.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1			
24.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1			
25.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1			
26.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	1			
27.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	1			
28.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1			
29.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1			
30.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1			
31.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1			
32.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1			
33.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1			

34.	Строевые команды в лыжной подготовке.	1			
35.	Строевые команды в лыжной подготовке.	1			
36.	Основная стойка лыжника.	1			
37.	Основная стойка лыжника.	1			
38.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1			
39.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1			
40.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1			
41.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1			
42.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1			
43.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1			
44.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1			
45.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1			
46.	Равномерное передвижение в ходьбе.	1			
47.	Равномерное передвижение в беге.	1			
48.	Прыжок в длину с места.	1			
49.	Прыжок в длину с места.	1			
50.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1			
51.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1			
52.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1			
53.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1			
54.	Считалки для проведения совместных подвижных игр.	1			
55.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1			

56.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1			
57.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1			
58.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1			
59.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1			
60.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).	1			
61.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.	1			
62.	Метание теннисного мяча в цель.	1			
63.	Эстафеты с мячами.	1			
64.	Челночный бег	1			
65.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.	1			
66.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	Устный опрос;
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	Устный опрос;
3.	Физическое развитие, физические качества	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;

4.	Развитие координации движений	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Практическая работа;
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	0	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
11.	Быстрота как физическое качество. Выносливость как физическое качество	1	0	1	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	1	0	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
13.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками, прыжками и с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками, прыжками и с мячом.	1			Практическая работа;
15.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками, прыжками и с мячом.	1			Практическая работа;

16.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками, прыжками и с мячом.	1			Практическая работа;
17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками, прыжками и с мячом.	1			Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
18.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками, прыжками и с мячом.	1			Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
19.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			Практическая работа;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1			Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте	1			Зачет;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1			Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1			Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
24.	Гибкость как физическое качество	1			Устный опрос;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1			Практическая работа;
26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1			Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1			Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1			Практическая работа;

29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1			Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1			Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
31.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1			Устный опрос;
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1			Зачет;
33.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			Устный опрос;
34.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			Практическая работа;
35.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			Практическая работа;
36.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			Практическая работа;
37.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			Практическая работа; Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
38.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
39.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
40.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			Зачет;

41.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1			Практическая работа;
42.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1			Практическая работа;
43.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1			Практическая работа;
44.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1			Практическая работа;
45.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1			Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
46.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1			Зачет;
47.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1			Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
48.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1			Зачет;
49.	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1			Устный опрос;
50.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1			Практическая работа;
51.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1			Практическая работа;
52.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1			Практическая работа;
53.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1			Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
54.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе волейбола	1			Практическая работа;
55.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе волейбола	1			Практическая работа;
56.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе волейбола	1			Практическая работа;

57.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе волейбола	1			Практическая работа;
58.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе волейбола	1			Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
59.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе волейбола	1			Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
60.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Практическая работа;
61.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Практическая работа;
62.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
63.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1			Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
64.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1			Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			Устный опрос;
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			Практическая работа;
67.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			Практическая работа; Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;
68.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2	9
-------------------------------------	----	---	---

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Физическая культура у древних народов	1			Устный опрос;
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Т.Б. на уроках Л/а Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1			Практическая работа;
3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1			Практическая работа;
4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1			Практическая работа;
5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1			Устный опрос. Практическая работа; тестирование.;
6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1			Практическая работа;
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1			Практическая работа;
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1			Устный опрос. Практическая работа; тестирование.;
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1			Практическая работа;

10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1			Практическая работа;
11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности. Подвижные игры с элементами спортивных игр	1			Практическая работа;
12.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1			Практическая работа;
13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1			Практическая работа;
14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1			Устный опрос.Практическая работа; тестирование.;
15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1			Практическая работа;
16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1			Практическая работа;
17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1			Практическая работа;
18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1			Практическая работа;
19.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Т Строевые команды и упражнения	1			Практическая работа;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1			Устный опрос.Практическая работа; тестирование.;

21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1			Практическая работа;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1			Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1			Практическая работа;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1			Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1			Практическая работа;
26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1			Практическая работа;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1			Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1			Устный опрос. Практическая работа; тестирование.;
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1			Практическая работа;
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1			Практическая работа;
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1			Практическая работа;
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1			Устный опрос. Практическая работа; тестирование.;

33.	Модуль "Лыжная подготовка". Техника безопасности. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Практическая работа;
34.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Практическая работа;
35.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Практическая работа;
36.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Практическая работа;
37.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Практическая работа;
38.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Практическая работа;
39.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Практическая работа;
40.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Практическая работа;
41.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1			Практическая работа;
42.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1			Устный опрос.Практическая работа; тестирование.;

43.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1			Практическая работа;
44.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1			Практическая работа;
45.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1			Практическая работа;
46.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1			Устный опрос. Практическая работа; тестирование.;
47.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1			Практическая работа;
48.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1			Устный опрос. Практическая работа; тестирование.;
49.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1			Практическая работа;
50.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1			Устный опрос. Практическая работа; тестирование.;
51.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			Устный опрос. Практическая работа; тестирование.;
52.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			Устный опрос. Практическая работа; тестирование.;
53.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			Устный опрос. Практическая работа; тестирование.;

54.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			Устный опрос. Практическая работа; тестирование.;
55.	Виды физических упражнений	1			Устный опрос. Практическая работа; тестирование.;
56.	Виды физических упражнений	1			Устный опрос;
57.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1			Устный опрос. Практическая работа; тестирование.;
58.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1			Устный опрос. Практическая работа; тестирование.;
59.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Устный опрос;
60.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1			Устный опрос;
61.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1			Практическая работа;
62.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1			Устный опрос. Практическая работа; тестирование.;
63.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1			Практическая работа;
64.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1			Практическая работа;

65.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1			Практическая работа;
66.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1			Практическая работа;
67.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1			Устный опрос. Практическая работа; тестирование.;
68.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1			Устный опрос; Устный опрос. Практическая работа; тестирование.;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России.	1	0	0		Устный опрос.
2.	Развитие национальных видов спорта в России. Подвижные, спортивные игры.	1	0	0		Устный опрос.
3.	Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1	0	1		Практическая работа; Практическое занятие.

4.	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	1	0	0		Практическое занятие.
5.	Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	0	0		Устный опрос; Практическое занятие.
6.	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	0	0		Практическое занятие.
7.	Прыжок в длину с прямого разбега. Подвижные, спортивные игры.	1	0	0		Практическое занятие.
8.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт.	1	0	0		Практическое занятие.
9.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: стартовое ускорение.	1	0	0		Практическое занятие.
10.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: финиширование.	1	0	0		Практическое занятие.
11.	Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Подвижные, спортивные игры.	1	0	0		Практическое занятие.
12.	Низкий старт. Бег 60м. Подвижные, спортивные игры.	1	0	0		Практическое занятие.
13.	Гимнастика с основами акробатики.	1	0	0		Практическое занятие.
14.	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	0		Устный опрос; Практическое занятие.
15.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	0	0		Практическое занятие.
16.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	0		Практическое занятие.

17.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1	0	0		Практическое занятие.
18.	Упражнения в танце «Летка-енка».	1	0	0		Практическое занятие.
19.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед.	1	0	0		Практическое занятие.
20.	Акробатические упражнения. Кувырок назад.	1	0	0		Практическое занятие.
21.	Акробатические упражнения. "Ласточка".	1	0	0		Практическое занятие.
22.	Акробатические упражнения. Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1	0	0		Практическое занятие.
23.	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	1	0	0		Практическое занятие.
24.	Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1	0	0		Устный опрос; Практическое занятие.
25.	Техника одновременного одношажного лыжного хода.	1	0	0		Практическое занятие.
26.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	0		Практическое занятие.
27.	Техника попеременного двушажного хода.	1	0	0		Практическое занятие.
28.	Упражнения в передвижении на лыжах попеременным двушажным ходом.	1	0	0		Практическое занятие.
29.	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход.	1	0	0		Практическое занятие.
30.	Техника поворота на лыжах способом переступания.	1	0	0		Практическое занятие.

31.	Техника подъема "Елочкой". Подвижные, спортивные игры.	1	0	0		Практическое занятие.
32.	Техника торможения "Плугом".	1	0	0		Практическое занятие.
33.	Прохождение учебной дистанции 500 метров.	1	0	0		Практическое занятие.
34.	Прохождение учебной дистанции 1000 метров.	1	0	0		Практическое занятие.
35.	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.	1	0	0		Устный опрос; Практическое занятие.
36.	Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	0	0		Устный опрос; Практическое занятие.
37.	Подвижные игры обще физической подготовки.	1	0	0		Практическое занятие.
38.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	0	0		Практическое занятие.
39.	Бросок мяча двумя руками от груди в движении.	1	0	0		Практическое занятие.
40.	Ведение мяча в движении. Техника различных переводов.	1	0	0		Практическое занятие.
41.	Тренировочная игра 2 на 2.	1	0	0		Практическое занятие.
42.	Тренировочная игра 3 на 3.	1	0	0		Практическое занятие.
43.	Техника скрытых передач. Подвижные, спортивные игры.	1	0	0		Практическое занятие.
44.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	0	0		Практическое занятие.
45.	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	0		Практическое занятие.
46.	Волейбол: нижняя боковая подача.	1	0	0		Практическое занятие.

47.	Приём и передача мяча сверху.	1	0	0		Практическое занятие.
48.	Прием и передача мяча снизу.	1	0	0		Практическое занятие.
49.	Техника атакующего удара. Подвижные, спортивные игры.	1	0	0		Практическое занятие.
50.	Подвижные игры на материале волейбола.	1	0	0		Практическое занятие.
51.	Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	0		Практическое занятие.
52.	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	0		Практическое занятие.
53.	Ведение мяча. Обводка конусов.	1	0	0		Практическое занятие.
54.	Удары в створ ворот, после остановки мяча.	1	0	0		Практическое занятие.
55.	Удары в створ ворот после паса партнера.	1	0	0		Практическое занятие.
56.	Подвижные игры на материале футбола.	1	0	0		Практическое занятие.
57.	Футбол: выполнение технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	0		Практическое занятие.
58.	Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка.	1	0	0		Практическое занятие.
59.	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	1	0	0		Практическое занятие.
60.	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа; Практическое занятие.
61.	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	0	0		Устный опрос; Практическое занятие.

62.	Промежуточная аттестация. Нормативы физического развития. Итоговый тест.	1	1	0		Тестирование; Практическое занятие.
63.	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	1	0	0		Практическое занятие.
64.	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	1	0	0		Практическое занятие.
65.	Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Подвижные, спортивные игры.	1	0	0		Устный опрос; Практическое занятие.
66.	Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1	0	0		Устный опрос; Практическое занятие.
67.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	0	0		Практическое занятие.
68.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные, спортивные игры.	1	0	0		Практическое занятие.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	2		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

Введите свой вариант:

2 КЛАСС

Физическая культура;

1-4 класс/Лях В.И.;

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»» ;

Введите свой вариант:

3 КЛАСС

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

4 КЛАСС

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

2 КЛАСС

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2014. – 143 с

Е.В. Лопуга

Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС в общеобразовательных организациях Алтайского края

Приложения к методическим рекомендациям В.И.Лях 1-4 классы

3 КЛАСС

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2014. – 143 с

Е.В. Лопуга

Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС в общеобразовательных организациях Алтайского края

Приложения к методическим рекомендациям В.И.Лях 1-4 классы

4 КЛАСС

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2014. – 143 с

Е.В. Лопуга

Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС в общеобразовательных организациях Алтайского края

Приложения к методическим рекомендациям В.И.Лях 1-4 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

2 КЛАСС

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт

«ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих

учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/>

[https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html](https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html)

<https://www.gto.ru/#gto-method> <https://www.gto.ru/norms>

3 КЛАСС

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт

«ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих

учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/>

[https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html](https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html)

<https://www.gto.ru/#gto-method> <https://www.gto.ru/norms>

4 КЛАСС

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт

«ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих

учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/>

[https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html](https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html)

<https://www.gto.ru/#gto-method> <https://www.gto.ru/norms>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козёл гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический

Коврики массажные

Секундомер настенный с защитной сеткой Сетка для переноса малых мячей

Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные Табло перекидное

Ворота для мини-футбола Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча

Компрессор для накачивания мячей Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи

Аптечка медицинская Спортивные залы (кабинеты) Спортивный зал игровой Спортивный зал гимнастический Зоны рекреации

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту

Игровое поле для футбола (мини-футбола) Площадка игровая баскетбольная Площадка игровая волейбольная Гимнастический городок

Полоса препятствий Лыжная трасса

Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки