

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

**Управление образования Администрации Северо-Енисейского
района**

МБОУ «НСШ № 6»

РАССМОТРЕНО

Заместителем директора по
УВР

Н.Ю. Шишкина
Протокол методического
совета №1 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы

Л.А. Зуевой
Приказ № 100 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для обучающихся 1–4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

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

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

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

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
3.2.	Осанка человека	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1.5			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	0	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	0	https://resh.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	0	https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	0	0	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	15	0	0	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	8	0	0	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	0	https://resh.edu.ru/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	0	https://resh.edu.ru/
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	16	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		63			

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Модуль «Футбол»	33	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

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

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	7	0	0	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	7	0	0	https://resh.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	0	0	0	https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	0	0	0	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	0	0	0	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	7	0	0	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	0	0	https://resh.edu.ru/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	0	0	https://resh.edu.ru/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	0	https://resh.edu.ru/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	0	0	https://resh.edu.ru/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3	0	0	https://resh.edu.ru/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	3	0	0	https://resh.edu.ru/
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	3	0	0	https://resh.edu.ru/
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	15	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		62			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Модуль «Футбол»	34	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Физическая культура у древних народов	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/

2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1.5			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	0	0	0	https://resh.edu.ru/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	5	0	0	https://resh.edu.ru/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	4	0	0	https://resh.edu.ru/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	4	0	0	https://resh.edu.ru/
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i>	0	0	0	https://resh.edu.ru/
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	0	0	0	https://resh.edu.ru/
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега</i>	5	0	0	https://resh.edu.ru/
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча</i>	5	0	0	https://resh.edu.ru/
4.10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности</i>	6	0	0	https://resh.edu.ru/
4.11.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</i>	8	0	0	https://resh.edu.ru/
4.12.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания</i>	4	0	0	https://resh.edu.ru/
4.13.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания</i>	4	0	0	https://resh.edu.ru/
4.14.	<i>Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка</i>	0	0	0	https://resh.edu.ru/
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	8	0	0	https://resh.edu.ru/
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры</i>	9	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		64			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Модуль «Футбол»	34	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		34			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
3.2.	Закаливание организма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	6	0	0	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	4	0	0	https://resh.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	4	0	0	https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	0	0	0	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4	0	0	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	6	0	0	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	5	0	0	https://resh.edu.ru/

4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	15	0	0	https://resh.edu.ru/
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0	0	0	https://resh.edu.ru/
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	https://resh.edu.ru/
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры общефизической подготовки	4	0	0	https://resh.edu.ru/
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры волейбол	6	0	0	https://resh.edu.ru/
4.17.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры баскетбол	6	0	0	https://resh.edu.ru/
4.18.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры футбол	0	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Понятие "физическая культура".	1	0	0	Устный опрос;
2.	Бег на короткие дистанции	1	0	0	Наблюдение;
3.	Модуль: Правила игры в футбол.	1	0	0	Устный опрос;
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Режим дня школьника.	1	0	0	Устный опрос;
5.	Бег с высокого старта.	1	0	0	Наблюдение;
6.	Модуль: Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	0	0	Устный опрос;
7.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Осанка школьника.	1	0	0	Устный опрос;
8.	Бег на короткие дистанции. Подвижная игра с элементами лёгкой атлетики.	1	0	0	Наблюдение;
9.	Модуль: Распорядок дня юного футболиста. Правила футбола.	1	0	0	Устный опрос;
10.	Прыжки в длину с места.	1	0	0	Наблюдение;
11.	Бег на короткие дистанции с высокого старта.	1	0	0	Наблюдение;
12.	Модуль: Общая физическая подготовка (ОФП)	1	0	0	Наблюдение;
13.	Прыжки в длину с места. Подтягивания.	1	0	0	Наблюдение;
14.	Метание мяча. Прыжки через скакалку.	1	0	0	Наблюдение;

15.	Модуль: Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	1	0	0	Наблюдение;
16.	Прыжок в длину с разбега.	1	0	0	Наблюдение;
17.	Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с места.	1	0	0	Наблюдение;
18.	Модуль: Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0	0	Наблюдение;
19.	Метание мяча. Подвижная игра с элементами лёгкой атлетики.	1	0	0	Наблюдение;
20.	Эстафеты	1	0	0	Наблюдение;
21.	Модуль: Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег.	1	0	0	Наблюдение;
22.	Передача и ловля мяча на месте. Эстафеты	1	0	0	Наблюдение;
23.	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
24.	Модуль: Перемещение по футбольному полю, площадке.	1	0	0	Наблюдение;
25.	Передача и ловля мяча на месте. Эстафеты	1	0	0	Наблюдение;
26.	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
27.	Модуль: Техническая подготовка.	1	0	0	Наблюдение;
28.	Эстафеты. Подвижная игра «Передача мяча в колоннах».	1	0	0	Наблюдение;

29.	Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение.	1	0	0	Наблюдение;
30.	Модуль: Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом.	1	0	0	Наблюдение;
31.	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника	1	0	0	Наблюдение;
32.	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг.	1	0	0	Наблюдение;
33.	Модуль: Двусторонние игры. Игры между группами в классе	1	0	0	Наблюдение;
34.	Ступающий шаг. Повороты переступанием.	1	0	0	Наблюдение;
35.	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1	0	0	Наблюдение;
36.	Модуль: Общая физическая подготовка (ОФП)	1	0	0	Наблюдение;
37.	Скользкий шаг. Повороты переступанием.	1	0	0	Наблюдение;
38.	Скользкий шаг. Спуск в низкой стойке.	1	0	0	Наблюдение;
39.	Модуль: Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	1	0	0	Наблюдение;
40.	Скользкий шаг. Движение руками во время скольжения.	1	0	0	Наблюдение;
41.	Скользкий шаг. Ступающий шаг.	1	0	0	Наблюдение;
42.	Модуль: Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0	0	Наблюдение;
43.	Ступающий шаг. Подъём ступающим шагом.	1	0	0	Наблюдение;
44.	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1	0	0	Наблюдение;
45.	Модуль: Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег.	1	0	0	Наблюдение;

46.	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1	0	0	Наблюдение;
47.	Скользкий шаг. Ступающий шаг.	1	0	0	Наблюдение;
48.	Модуль: Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.	1	0	0	Наблюдение;
49.	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1	0	0	Наблюдение;
50.	Передвижение по учебному кругу.	1	0	0	Наблюдение;
51.	Модуль: Ведение, остановка, передача мяча. Обманные движения, отбор мяча. Удары по мячу головой.	1	0	0	Наблюдение;
52.	Передвижение по учебному кругу.	1	0	0	Наблюдение;
53.	Группировка присев, сидя, лёжа.	1	0	0	Наблюдение;
54.	Модуль: Учебная игра	1	0	0	Наблюдение;
55.	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1	0	0	Наблюдение;
56.	Группировка присев, сидя, лёжа. Акробатические упражнения.	1	0	0	Наблюдением;
57.	Модуль: Общая физическая подготовка (ОФП)	1	0	0	Наблюдение;
58.	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	0	0	Наблюдение;
59.	Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической стенке.	1	0	0	Наблюдение;

60.	Модуль: Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	1	0	0	Наблюдение;
61.	Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической скамье	1	0	0	Наблюдение;
62.	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1	0	0	Наблюдение;
63.	Модуль: Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0	0	Наблюдение;
64.	Упражнения в равновесии. Лазанье по наклонной скамье.	1	0	0	Наблюдение;
65.	Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивания.	1	0	0	Наблюдение;
66.	Модуль: Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег.	1	0	0	Наблюдение;
67.	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнения на гибкость.	1	0	0	Наблюдение;
68.	Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость.	1	0	0	Наблюдение;
69.	Модуль: Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Удары головой. Работа с вратарем (ловкость, реакция)	1	0	0	Наблюдение;
70.	Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.	1	0	0	Наблюдение;
71.	Упражнения на гибкость. Подтягивания.	1	0	0	Наблюдение;

72.	Модуль: Изучение основных индивидуальных и групповых тактических действий.	1	0	0	Наблюдение;
73.	Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения на гибкость.	1	0	0	Наблюдение;
74.	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	0	0	Наблюдение;
75.	Модуль: Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;
76.	Ведение мяча в шаге.	1	0	0	Наблюдение;
77.	Ведение мяча в шаге. Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
78.	Модуль: Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;
79.	Ведение мяча в шаге. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	0	Наблюдение;
80.	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
81.	Модуль: Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;
82.	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
83.	Передача и ловля мяча на месте. Эстафеты	1	0	0	Наблюдение;
84.	Модуль: Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;
85.	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;

86.	Передача и ловля мяча на месте. Эстафеты	1	0	0	Наблюдение;
87.	Модуль: Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;
88.	Передача и ловля мяча на месте. Эстафеты	1	0	0	Наблюдение;
89.	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
90.	Модуль: Учебная игра по мини футболу. Промежуточная аттестация	1	0	0	Наблюдение;
91.	Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	1	0	0	Наблюдение;
92.	Прыжок в длину с места.	1	0	0	Наблюдение;
93.	Модуль: Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;
94.	Метание мяча.	1	0	0	Наблюдение;
95.	Прыжок в длину с места.	1	0	0	Наблюдение;
96.	Модуль: Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;
97.	Промежуточная аттестация	1	0	0	Наблюдение;
98.	Прыжок в высоту	1	0	0	Наблюдение;
99.	Модуль: Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

№ 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.	Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	1	0	0	Наблюдение;
3.	Модуль:История футбола. История и развитие футбола и мини-футбола в России.	1	0	0	Устный опрос;
4.	Физическое развитие. Физические качества	1	0	0	Устный опрос;
5.	Бег с высокого старта. Бег на короткие дистанции.	1	0	0	Наблюдение;
6.	Модуль:Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	0	0	Устный опрос;
7.	Сила и быстрота как физическое качество	1	0	0	Устный опрос;
8.	Прыжок в длину с места.	1	0	0	Наблюдение;
9.	Модуль:Распорядок дня юного футболиста. Правила футбола	1	0	0	Устный опрос;
10.	Выносливость и гибкость как физическое качество	1	0	0	Устный опрос;
11.	Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1	0	0	Наблюдение;
12.	Модуль:Общая физическая подготовка (ОФП)	1	0	0	Наблюдение;
13.	Дневник наблюдений по физической культуре. Развитие координации движений.	1	0	0	Устный опрос;

14.	Прыжки в длину с разбега.	1	0	0	Наблюдение;
15.	Модуль: Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	1	0	0	Наблюдение;
16.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. закаливание организма. Утренняя зарядка.	1	0	0	Устный опрос;
17.	Прыжки в длину с разбега. Бег на короткие дистанции.	1	0	0	Наблюдение;
18.	Модуль: Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0	0	Наблюдение;
19.	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	0	Наблюдение;
20.	Прыжки в длину с разбега. Многоскоки с ноги на ногу.	1	0	0	Наблюдение;
21.	Модуль: Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег.	1	0	0	Наблюдение;
22.	Метание мяча. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	0	Наблюдение;
23.	Бег на длинные дистанции.	1	0	0	Наблюдение;
24.	Модуль: Перемещение по футбольному полю, площадке.	1	0	0	Наблюдение;
25.	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1	0	0	Наблюдение;
26.	Передача и ловля мяча в движении.	1	0	0	Наблюдение;

27.	Модуль: Техническая подготовка.	1	0	0	Наблюдение;
28.	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
29.	Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении.	1	0	0	Наблюдение;
30.	Модуль: Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом.	1	0	0	Наблюдение;
31.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
32.	Передвижение на лыжах без палок. Повороты на месте.	1	0	0	Наблюдение;
33.	Модуль: Двусторонние игры. Игры между группами в классе	1	0	0	Наблюдение;
34.	Передвижение скользящим шагом. Повороты на месте.	1	0	0	Наблюдение;
35.	Передвижение скользящим шагом. Ступающий шаг.	1	0	0	Наблюдение;
36.	Модуль: Общая физическая подготовка (ОФП)	1	0	0	Наблюдение;
37.	Подъём ступающим шагом. Спуск в низкой стойке.	1	0	0	Наблюдение;
38.	Подъём ступающим шагом. Спуск в высокой стойке.	1	0	0	Наблюдение;
39.	Модуль: Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	1	0	0	Наблюдение;
40.	Подъём ступающим шагом. Спуск в высокой стойке.	1	0	0	Наблюдение;
41.	Скользкий шаг. Спуск в низкой стойке.	1	0	0	Наблюдение;
42.	Модуль: Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0	0	Наблюдение;
43.	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;

44.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты	1	0	0	Наблюдение;
45.	Модуль:Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег.	1	0	0	Наблюдение;
46.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты	1	0	0	Наблюдение;
47.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
48.	Модуль:Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.	1	0	0	Наблюдение;
49.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	0	0	Наблюдение;
50.	Попеременный двухшажный ход. Передвижения на лыжах до 1 км.	1	0	0	Наблюдение;
51.	Модуль:Ведение, остановка, передача мяча. Обманные движения, отбор мяча. Удары по мячу головой.	1	0	0	Наблюдение;
52.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	0	0	Наблюдение;
53.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	0	0	Наблюдение;
54.	Модуль:Учебная игра	1	0	0	Наблюдение;
55.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	0	0	Наблюдение;
56.	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	0	0	Наблюдение;
57.	Модуль:Общая физическая подготовка (ОФП)	1	0	0	Наблюдение;

58.	Ползание и ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	0	Наблюдение;
59.	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазание по гимнастической лестнице.	1	0	0	Наблюдение;
60.	Модуль:Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	1	0	0	Наблюдение;
61.	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	0	0	Наблюдение;
62.	Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивания в висе лёжа (д).	1	0	0	Наблюдение;
63.	Модуль:Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0	0	Наблюдение;
64.	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1	0	0	Наблюдение;
65.	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	0	0	Наблюдение;
66.	Модуль:Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег.	1	0	0	Наблюдение;
67.	Лазание по наклонной скамье с опорой на руки. Ползание по гимнастической скамейке.	1	0	0	Наблюдение;
68.	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	0	Наблюдение;

69.	Модуль:Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Удары головой. Работа с вратарем (ловкость, реакция)	1	0	0	Наблюдение;
70.	Лазание по наклонной скамейке с опорой на руки.	1	0	0	Наблюдение;
71.	Акробатические упражнения. Подтягивания, лёжа на наклонной скамье.	1	0	0	Наблюдение;
72.	Модуль:Изучение основных индивидуальных и групповых тактических действий.	1	0	0	Наблюдение;
73.	Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку.	1	0	0	Наблюдение;
74.	Упражнения на равновесие. Подтягивания, лёжа на наклонной скамье.	1	0	0	Наблюдение;
75.	Модуль:Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;
76.	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через стопку матов.	1	0	0	Наблюдение;
77.	Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезание через стопку матов.	1	0	0	Наблюдение;
78.	Модуль:Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;
79.	Забрасывание мяча в корзину.	1	0	0	Наблюдение;
80.	Передача и ловля мяча на месте в парах. Прыжки через скакалку.	1	0	0	Наблюдение;
81.	Модуль:Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;

82.	Эстафеты	1	0	0	Наблюдение;
83.	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
84.	Модуль:Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;
85.	Ловля мяча отскочившего от пола.	1	0	0	Наблюдение;
86.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	0	0	Наблюдение;
87.	Модуль:Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;
88.	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1	0	0	Наблюдение;
89.	Ловля мяча отскочившего от пола. Поднимание туловища 30 сек.	1	0	0	Наблюдение;
90.	Модуль:Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;
91.	Передача и ловля мяча на месте в парах. Поднимание туловища 30 сек.	1	0	0	Наблюдение;
92.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
93.	Модуль:Учебная игра по мини футболу. Промежуточная аттестация	1	0	0	Наблюдение;
94.	Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	1	0	0	Наблюдение;
95.	Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	1	0	0	Наблюдение;
96.	Модуль:Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;
97.	Прыжок в длину с места.	1	0	0	Наблюдение;

98.	Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1	0	0	Наблюдение;
99.	Модуль:Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;
100.	Прыжок в длину с разбега.	1	0	0	Наблюдение;
101.	Промежуточная аттестация	1	0	0	Наблюдение;
102.	Модуль:Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Физическая культура у древних народов	1	0	0	Устный опрос;
2.	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Поднимание и опускание туловища за 30 сек.	1	0	0	Наблюдение;
3.	Модуль:История футбола. История и развитие футбола и мини-футбола в России.	1	0	0	Устный опрос;
4.	Измерение пульса на уроках физической культуры. Виды физических упражнений	1	0	0	Устный опрос;
5.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	1	0	0	Наблюдение;
6.	Модуль:Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	0	0	Устный опрос;
7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.Закаливание организма	1	0	0	Устный опрос;

8.	Бег на короткие дистанции. Метание мяча.	1	0	0	Наблюдение;
9.	Модуль:Распорядок дня юного футболиста. Правила футбола	1	0	0	Устный опрос;
10.	Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика.	1	0	0	Устный опрос;
11.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	1	0	0	Наблюдение;
12.	Модуль:Общая физическая подготовка (ОФП)	1	0	0	Наблюдение;
13.	Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 сек.	1	0	0	Наблюдение;
14.	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Бег на средние дистанции.	1	0	0	Наблюдение;
15.	Модуль: Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	1	0	0	Наблюдение;
16.	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	0	Наблюдение;
17.	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Поднимание и опускание туловища за 30 сек.	1	0	0	Наблюдение;
18.	Модуль:Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0	0	Наблюдение;
19.	Метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1	0	0	Наблюдение;
20.	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	1	0	0	Наблюдение;

21.	Модуль:Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег.	1	0	0	Наблюдение;
22.	Передача и ловля мяча на месте и в движении.	1	0	0	Наблюдение;
23.	Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	0	Наблюдение;
24.	Модуль:Перемещение по футбольному полю, площадке.	1	0	0	Наблюдение;
25.	Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	0	Наблюдение;
26.	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу.	1	0	0	Наблюдение;
27.	Модуль:Техническая подготовка.	1	0	0	Наблюдение;
28.	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
29.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски одной рукой от плеча.	1	0	0	Наблюдение;
30.	Модуль:Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении, остановка мяча, жонглирование мячом.	1	0	0	Наблюдение;
31.	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
32.	Скользкий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1	0	0	Наблюдение;
33.	Модуль:Двусторонние игры. Игры между группами в классе	1	0	0	Наблюдение;

34.	Передвижение скользящим шагом (с палками).	1	0	0	Наблюдение;
35.	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1	0	0	Наблюдение;
36.	Модуль: Общая физическая подготовка (ОФП)	1	0	0	Наблюдение;
37.	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
38.	Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	1	0	0	Наблюдение;
39.	Модуль: Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	1	0	0	Наблюдение;
40.	Подъём скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1	0	0	Наблюдение;
41.	Подъём скользящим шагом. Спуски в низкой стойке.	1	0	0	Наблюдение;
42.	Модуль: Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0	0	Наблюдение;
43.	Спуски в низкой стойке. Подъём «лесенкой».	1	0	0	Наблюдение;
44.	Спуски в высокой стойке. Подъём «лесенкой».	1	0	0	Наблюдение;
45.	Модуль: Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег.	1	0	0	Наблюдение;
46.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты	1	0	0	Наблюдение;
47.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
48.	Модуль: Ведение, остановка, передача мяча. Обманные движения, отбор мяча. Удары по мячу головой.	1	0	0	Наблюдение;
49.	Прохождение дистанции 1,5 км.	1	0	0	Наблюдение;
50.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1,5 км.	1	0	0	Наблюдение;

51.	Модуль: Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой грудью, передача мяча, удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема. Удары по мячу головой, жонглирование мячом.	1	0	0	Наблюдение;
52.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1,5 км.	1	0	0	Наблюдение;
53.	Прохождение дистанции 1,5 км.	1	0	0	Наблюдение;
54.	Модуль: Учебная игра	1	0	0	Наблюдение;
55.	Прохождение дистанции 1,5 км.	1	0	0	Наблюдение;
56.	Акробатические упражнения.	1	0	0	Наблюдение;
57.	Модуль: Учебная игра	1	0	0	Наблюдение;
58.	Упражнения в вися стоя и лёжа.	1	0	0	Наблюдение;
59.	Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивания в вися лёжа (д). Лазание по наклонной скамье.	1	0	0	Наблюдение;
60.	Модуль: Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	1	0	0	Наблюдение;
61.	Акробатические упражнения. Упражнения в вися стоя и лёжа.	1	0	0	Наблюдение;
62.	Прыжки через скакалку. Лазание по наклонной скамье.	1	0	0	Наблюдение;
63.	Модуль: Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0	0	Наблюдение;

64.	Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	1	0	0	Наблюдение;
65.	Лазание по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1	0	0	Наблюдение;
66.	Модуль:Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0	0	Наблюдение;
67.	Лазание по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	1	0	0	Наблюдение;
68.	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	0	Наблюдение;
69.	Модуль:Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег.	1	0	0	Наблюдение;
70.	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивания в висе лёжа (д).	1	0	0	Наблюдение;
71.	Акробатические упражнения. Поднимание туловища 30 сек..	1	0	0	Наблюдение;
72.	Модуль:Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Удары головой. Работа с вратарем (ловкость, реакция)	1	0	0	Наблюдение;
73.	Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	1	0	0	Наблюдение;

74.	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивания в висе лёжа (д). Поднимание и опускание туловища 30 сек.	1	0	0	Наблюдение;
75.	Модуль:Изучение основных индивидуальных и групповых тактических действий.	1	0	0	Наблюдение;
76.	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1	0	0	Наблюдение;
77.	Акробатические упражнения. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивания в висе лёжа (д).	1	0	0	Наблюдение;
78.	Модуль:Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;
79.	Ведение мяча с изменением направления.	1	0	0	Наблюдение;
80.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	0	0	Наблюдение;
81.	Модуль:Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;
82.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
83.	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1	0	0	Наблюдение;
84.	Модуль:Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;
85.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Поднимание туловища 30 сек.	1	0	0	Наблюдение;
86.	Ведение мяча на месте и в движении	1	0	0	Наблюдение;
87.	Модуль:Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;

88.	Поднимание туловища 30 сек. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	0	0	Наблюдение;
89.	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
90.	Модуль: Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;
91.	Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	0	Наблюдение;
92.	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу.	1	0	0	Наблюдение;
93.	Модуль: Учебная игра по мини футболу. Промежуточная аттестация.	1	0	0	Наблюдение;
94.	Медленный бег. Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	1	0	0	Наблюдение;
95.	Прыжок в длину с места. Бег на короткие дистанции.	1	0	0	Наблюдение;
96.	Модуль: Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;
97.	Бег короткие дистанции. Метание мяча.	1	0	0	Наблюдение;
98.	Бег на средние дистанции. Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
99.	Модуль: Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;
100.	Прыжок в длину с разбега. Бег средние дистанции.	1	0	0	Наблюдение;
101.	Промежуточная аттестация.	1	0	0	Наблюдение;
102.	Модуль: Учебная игра по мини футболу.	1	0	0	Наблюдение;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Из истории развития физической культуры в России.Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	Устный опрос;
2.	Бег на короткие дистанции.	1	0	0	Наблюдение;
3.	Самостоятельная физическая подготовка.Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	Устный опрос;
4.	Бег на короткие дистанции.	1	0	0	Наблюдение;
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0	Устный опрос;
6.	Бег на короткие дистанции.	1	0	0	Наблюдение;
7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.Закаливание организма	1	0	0	Устный опрос;
8.	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
9.	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1	0	0	Наблюдение;
10.	Тройной прыжок с места.	1	0	0	Наблюдение;

11.	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементами лёгкой атлетики.	1	0	0	Наблюдение;
12.	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты	1	0	0	Наблюдение;
13.	Метание мяча на дальность.	1	0	0	Наблюдение;
14.	Метание мяча на дальность. Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
15.	Передача и ловля мяча на месте и в движении.	1	0	0	Наблюдение;
16.	Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	0	Наблюдение;
17.	Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	0	Наблюдение;
18.	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	0	0	Наблюдение;
19.	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления.	1	0	0	Наблюдение;
20.	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	0	0	Наблюдение;
21.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1	0	0	Наблюдение;

22.	Повороты переступанием. Подъём «лесенкой».	1	0	0	Наблюдение;
23.	Подъём «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1	0	0	Наблюдение;
24.	Подъём «полуёлочкой». Спуски в высокой стойке.	1	0	0	Наблюдение;
25.	Подъём «полуёлочкой». Спуски в низкой стойке.	1	0	0	Наблюдение;
26.	Подъём «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	1	0	0	Наблюдение;
27.	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1	0	0	Наблюдение;
28.	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	1	0	0	Наблюдение;
29.	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1	0	0	Наблюдение;
30.	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1	0	0	Наблюдение;
31.	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1	0	0	Наблюдение;
32.	Повороты переступанием. Одновременный одношажный ход.	1	0	0	Наблюдение;
33.	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	0	0	Наблюдение;
34.	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
35.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	0	0	Наблюдение;
36.	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	0	0	Наблюдение;
37.	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	0	0	Наблюдение;
38.	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1	0	0	Наблюдение;
39.	Упражнения на равновесие (на бревне).	1	0	0	Наблюдение;

40.	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1	0	0	Наблюдение;
41.	Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	1	0	0	Наблюдение;
42.	Опорный прыжок.	1	0	0	Наблюдение;
43.	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1	0	0	Наблюдение;
44.	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1	0	0	Наблюдение;
45.	Упражнения на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	1	0	0	Наблюдение;
46.	Опорный прыжок. Прыжки через скакалку.	1	0	0	Наблюдение;
47.	Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	1	0	0	Наблюдение;
48.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1	0	0	Наблюдение;
49.	Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.	1	0	0	Наблюдение;
50.	Упражнения на брусьях. Подтягивания (м), наклон туловища (д).	1	0	0	Наблюдение;
51.	Упражнения на брусьях.	1	0	0	Наблюдение;

52.	Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.	1	0	0	Наблюдение;
53.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1	0	0	Наблюдение;
54.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
55.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	0	0	Наблюдение;
56.	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	0	0	Наблюдение;
57.	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
58.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	0	0	Наблюдение;
59.	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1	0	0	Наблюдение;
60.	Броски в кольцо двумя руками снизу.	1	0	0	Наблюдение;
61.	Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	0	Наблюдение;
62.	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1	0	0	Наблюдение;

63.	Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	1	0	0	Наблюдение;
64.	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон.	1	0	0	Наблюдение;
65.	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1	0	0	Наблюдение;
66.	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1	0	0	Наблюдение;
67.	Промежуточная аттестация	1	0	0	Наблюдение;
68.	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Метание мяча.	1	0	0	Наблюдение;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

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

2 КЛАСС

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

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

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.

2 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.

3 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.

4 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

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

2 КЛАСС

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

3 КЛАСС

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

4 КЛАСС

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое высокое

Козёл гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования

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

Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

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

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое высокое

Козёл гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования

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

Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

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

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные