

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования администрации г. Вологда

МАОУ «Центр образования № 42»

Рассмотрено педагогическим советом
Протокол №1
От 30.08.2022

Утверждено приказом директора
Приказ №135-ОД
От 30.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 3978797)

**Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 1–4 классов образовательных организаций)

Вологда 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, 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 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

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

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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 поочередно 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на

месте и 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	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2.5			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6.	Модуль "Плавание". Ознакомление со стилями плавания	31	0	31	https://www.youtube.com/playlist?list=PLZNuYDBHAVv8fLpTxHtH3JAPeFUaUUk
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		62			

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		0.5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

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	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Физические качества	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7.	Развитие координации движений	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1.5			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7.	Модуль "Плавание".	32	0	32	https://www.youtube.com/playlist?list=PLZNuYDBHAVv8fLpTxHtH3JAPEtFUaAUUk
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		61			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		0.5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1.5			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i>	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега</i>	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча</i>	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности</i>	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</i>	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.12.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания</i>	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.13.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания</i>	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.14.	<i>Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка</i>	32	0	32	https://www.youtube.com/playlist?list=PLZNuYDBHAVv8flpTxHtH3JAPeIFUAaUUk
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры</i>	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		61			

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	0,5	0	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		0,5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0,5	0	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Закаливание организма	0,5	0	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1,5			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	0,5	0	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	0,5	0	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	0,5	0	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	0,5	0	0,5	https://resh.edu.ru/subject/9/

4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	2	0	2	https://www.youtube.com/playlist?list=PLZNuYDBHAVv8fLpTxHtH3JAPeIFUAaUUk
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	30	0	30	https://www.youtube.com/playlist?list=PLZNuYDBHAVv8fLpTxHtH3JAPeIFUAaUUk
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		61			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	0.5	0	0.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		0.5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности на занятиях по л/атлетике. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции.	1	0	1	Практическая работа;
2.	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1	0	1	Практическая работа;
3.	Ознакомление с техникой метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Тестирование метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Ознакомление с техникой прыжка в длину с места и высоту с разбега(обучение)	1	0	1	Практическая работа;
6.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Ознакомление с физическими качествами. Подвижная игра "Командные хвостики", «Совушка»	1	0	1	Практическая работа;
8.	Ознакомление с играми с предметами. Подвижные игры «К своим флажкам», «Космонавты», «Метко в цель».	1	0	1	Практическая работа;
9.	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Комплекс упражнений на суше.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Предупреждение травматизма при занятиях плаванием. Техника ходьбы и бега по дну	1	0	1	Практическая работа;
11.	Разучивание техники специальных физических упражнений при обучении плаванию.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Разучивание техники выдоха в воду.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Техника скольжения на груди. «Звездочка»	1	0	1	Практическая работа;

14.	Разучивание техники скольжения с движениями ног. «Торпеда»	1	0	1	Практическая работа;
15.	Ознакомление с подвижными играми в воде.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Разучивание техники доставания предметов с дна бассейна.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучивание техники группировки, «лодочки», «рыбки», «корзинки».	1	0	1	Практическая работа;
18.	Разучивание техники поворотов на месте. Перестроения. Кувырок вперед.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Круговая тренировка.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Лазание по канату (обучение).	1	0	1	Практическая работа;
21.	Разучивание техники прыжков в скакалку. Подвижная игра «Удочка», "В реку"	1	0	1	Практическая работа;
22.	Разучивание техники прыжков в скакалку в движении. Подвижные игры "Белые медведи", "Волшебные елочки"	1	0	1	Практическая работа;
23.	Ознакомление с техникой спортивных способов плавания. Кроль на груди.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Отработка умения проплыть отрезок с задержкой дыхания (до 6 м).	1	0	1	Практическая работа;
25.	Отработка умения проплыть отрезок с выдохом в воду (до 6 м).	1	0	1	Практическая работа;
26.	Ознакомление с техникой спада в воду из положения «сидя на бортике». Соскок в воду вниз ногами.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Разучивание техники плавания кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Ознакомление с плаванием, как видом спорта, включенный в программу Олимпийских игр.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Согласование движений рук и ног в кроле на груди.	1	0	1	Практическая работа;

30.	Разучивание комплекса упражнений на согласование работы рук и ног с дыханием.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Разучивание ступающего и скользящего шага на лыжах без палок.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Разучивание поворотов переступанием на лыжах без палок.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Совершенствование ступающего шага на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Совершенствование скользящего шага.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Отработка умения прохождения 200 м на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Совершенствование поворотов переступанием на лыжах и обгона.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Отработка умения прохождения дистанции 500 м на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Разучивание техники бросков мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу". Подвижная игра "5 имен".	1	0	1	Практическая работа;
39.	Разучивание эстафет с баскетбольным мячом.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Согласование движений рук и ног в кроле на спине.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Тестирование выдоха в воду (10 с)	1	0	1	Практическая работа;
42.	Совершенствование техники работы ног способом кроль на груди	1	0	1	Практическая работа;
43.	Согласование работы ног кролем на груди с дыханием	1	0	1	Практическая работа;
44.	Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием	1	0	1	Практическая работа;
45.	Отработка умения проплывания отрезка 6 м ноги кроль на груди	1	0	1	Практическая работа;
46.	Разучивание техники работы рук способом кроль на груди	1	0	1	Практическая работа;

47.	Согласование работы рук и ног кролем на груди	1	0	1	Практическая работа;
48.	Совершенствование работы рук и ног кролем на груди	1	0	1	Практическая работа;
49.	Разучивание техники бросков мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра "Точно в цель".	1	0	1	Практическая работа;
50.	Разучивание подвижной игры "Вышибалы через сетку".	1	0	1	Практическая работа;
51.	Разучивание подвижных игр с мячом. "Вышибалы", "Охотники и утки".	1	0	1	Практическая работа;
52.	Разучивание эстафет с волейбольным мячом.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Совершенствование техники бега на 30м	1	0	1	Практическая работа;
56.	Тестирование бега на 30м с высокого старта. Знакомство с понятием «Челночный бег».	1	0	1	Практическая работа;
57.	Тестирование метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Разучивание техники эстафетного бега. Бег на 300м.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Разучивание техники выполнения поворота головы во время вдоха при работе ног кролем на груди.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Согласование работы рук и поворота головы во время вдоха в кроле на груди.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Совершенствование работы рук и поворота головы во время вдоха в кроле на груди.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Отработка умения проплывания отрезка 6 м способом кроль на груди в полной координации.	1	0	1	Практическая работа;

63.	Отработка умения проплывания отрезка 3 м под водой ноги кроль.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Отработка умения проплывания отрезка 3 м под водой с доставанием предметов с дна бассейна.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Разучивание подвижных игр на воде.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Разучивание эстафет в воде.	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности на занятиях по л/атлетике. Повторение техники бега на короткие дистанции	1	0	1	Практическая работа;
2.	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1	0	1	Практическая работа;
3.	Повторение техники метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Тестирование метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Повторение техники прыжка в длину с места и высоту с разбега.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Расширение понятия «физические качества». Подвижная игра "Командные хвостики".	1	0	1	Практическая работа;
8.	Повторение игр с предметами. Подвижные игры «К своим флажкам», «Космонавты», «Метко в цель».	1	0	1	Практическая работа;

9.	Повторение правил поведения в бассейне. Комплекс упражнений на суше.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Предупреждение травматизма при занятиях плаванием. Повторение техники ходьбы и бега по дну.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Совершенствование техники специальных физических упражнений при обучении плаванию.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Совершенствование выдоха в воду.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Совершенствование скольжения на груди.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Совершенствование скольжения с движениями ног.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Отработка умения скольжения. Подвижные игры в воде.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Отработка умения доставания предметов с дна бассейна.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение техники группировки, «лодочки», «рыбки», «корзинки».	1	0	1	Практическая работа;
18.	Повторение техники поворотов на месте. Перестроения. Кувырок вперед.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;
20.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Лазание по канату (обучение).	1	0	1	Практическая работа;
21.	Совершенствование прыжков в скакалку. Подвижная игра «Удочка», "В реку"	1	0	1	Практическая работа;
22.	Совершенствование прыжков в скакалку в движении. Подвижные игры "Белые медведи", "Волшебные елочки"	1	0	1	Практическая работа;
23.	Повторение техники спортивных способов плавания. Кроль на груди.	1	0	1	Практическая работа;

24.	Отработка навыка проплывания отрезков с задержкой дыхания (до 10м).	1	0	1	Практическая работа;
25.	Отработка навыка проплывания отрезков с выдохом в воду (до 10м).	1	0	1	Практическая работа;
26.	Отработка навыка техники спада в воду из положения «сидя на бортике». Соскок в воду вниз ногами.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Повторение техники плавания кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Ознакомление с нашими спортсменами-пловцами.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Согласование движений рук и ног в кроле на груди.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Повторение комплекса упражнений на согласование работы рук и ног с дыханием.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Отработка навыка техники скользящего шага на лыжах без палок.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Совершенствование поворотов переступанием на лыжах без палок.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Совершенствование скользящего шага на лыжах без палок.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Совершенствование скользящего шага на лыжах с палками. Умение падать.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Отработка навыка прохождения 500 м на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Совершенствование поворотов переступанием на лыжах и обгона.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Отработка навыка прохождения дистанции 800 м на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Совершенствование бросков мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху". Подвижная игра "5 имен".	1	0	1	Практическая работа;

40.	Отработка навыка передачи и ловли мяча. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Согласование движений рук и ног в кроле на спине.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Тестирование выдоха в воду (20 с)	1	0	1	Практическая работа;
43.	Повторение техники работы ног способом кроль на груди	1	0	1	Практическая работа;
44.	Согласование работы ног кролем на груди с дыханием	1	0	1	Практическая работа;
45.	Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием	1	0	1	Практическая работа;
46.	Отработка навыка проплывания отрезка 12 м ноги кроль на груди	1	0	1	Практическая работа;
47.	Совершенствование техники работы рук способом кроль на груди	1	0	1	Практическая работа;
48.	Согласование работы рук и ног кролем на груди	1	0	1	Практическая работа;
49.	Совершенствование работы рук и ног кролем на груди	1	0	1	Практическая работа;
50.	Отработка умения проплывания отрезка 12 м способом кроль на груди	1	0	1	Практическая работа;
51.	Совершенствование бросков мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра "Точно в цель". Знакомство с режимом дня и личной гигиеной.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Отработка навыка передачи и ловли мяча. Подвижная игра "Вышибалы через сетку".	1	0	1	Практическая работа;
53.	Отработка навыка передачи и ловли мяча. Подвижные игры с мячом. "Вышибалы", "Охотники и утки".	1	0	1	Практическая работа;
54.	Отработка навыка передачи и ловли мяча. Эстафеты с волейбольным мячом.	1	0	1	Практическая работа;

55.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Тестирование бега на 30м с высокого старта. Совершенствование челночного бега.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Тестирование метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Повторение техники эстафетного бега. Бег на 500м	1	0	1	Практическая работа;
61.	Повторение техники выполнения поворота головы во время вдоха при работе ног кролем на груди.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Согласование работы рук и поворота головы во время вдоха в кроле на груди.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Совершенствование работы рук и поворота головы во время вдоха в кроле на груди.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Отработка навыка проплывания отрезка 12 м способом кроль на груди в полной координации.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Отработка навыка проплывания отрезка 6 м под водой ноги кроль.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Отработка навыка проплывания отрезка 6 м под водой с доставанием предметов с дна бассейна.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Совершенствование навыка задержки дыхания. Подвижные игры на воде.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Совершенствование навыка работы ног кролем. Эстафеты в воде.	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности на занятиях по л/атлетике. Повторение техники бега на короткие дистанции.	1	0	1	Практическая работа;
2.	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1	0	1	Практическая работа;
3.	Повторение техники метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Тестирование метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Повторение техники прыжка в длину с места (совершенствование) и высоту с разбега.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Совершенствование ловкости. Подвижные игры "Волки и овцы", «Бездомный заяц».	1	0	1	Практическая работа;
8.	Разучивание подвижных игр с мячом. Подвижные игры «Снайпер», «Зверь-рыба-птица».	1	0	1	Практическая работа;
9.	Повторение правил поведения в бассейне. Совершенствование выдоха в воду.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Предупреждение травматизма при занятиях плаванием. Совершенствование скольжения на груди.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Совершенствование техники специальных физических упражнений при обучении плаванию.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Тестирование скольжения на груди(6м)	1	0	1	Практическая работа;
13.	Тестирование скольжения с движениями ног(12м)	1	0	1	Практическая работа;

14.	Техника упражнения «отдых на воде».	1	0	1	Практическая работа;
15.	Отработка навыка скольжения. Подвижные игры в воде.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Отработка навыка доставания предметов с дна бассейна.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование техники группировки, «лодочки», «рыбки», «корзинки».	1	0	1	Практическая работа;
18.	Тестирование поворотов на месте. Перестроения. Кувырок вперед.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Круговая тренировка. Знакомство с акробатическими комбинациями.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Лазание по канату (обучение).	1	0	1	Практическая работа;
21.	Совершенствование прыжков в скакалку. Подвижная игра «Удочка», "В реку"	1	0	1	Практическая работа;
22.	Совершенствование прыжков в скакалку в движении. Подвижные игры "Белые медведи", "Волшебные елочки"	1	0	1	Практическая работа;
23.	Совершенствование техники кроль на груди.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Отработка навыка проплывания отрезков кролем на груди (до 12м).	1	0	1	Практическая работа;
25.	Тестирование упражнения «отдых на воде» (20с)	1	0	1	Практическая работа;
26.	Отработка навыка проплывания отрезков кролем на груди (25 м).	1	0	1	Практическая работа;
27.	Повторение техники плавания кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Ознакомление с мировыми рекордами в плавании.	1	0	1	Практическая работа;

29.	Совершенствование работы ног в кроле на спине	1	0	1	Практическая работа;
30.	Повторение комплекса упражнений на согласование работы рук и ног в кроле на спине.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование скользящего шага на лыжах с палками.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Совершенствование поворотов переступанием на лыжах без палок.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Разучивание техники попеременного двухшажного хода.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Прохождение 800 м на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Разучивание техники одновременного двухшажного хода.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Разучивание техники одновременного бесшажного хода.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Совершенствование бросков мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху". Подвижная игра "5 имен".	1	0	1	Практическая работа;
40.	Отработка навыка передачи и ловли мяча. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Согласование движений рук и ног в кроле на спине.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Отработка умения проплывания отрезка 12 м ноги кроль на спине	1	0	1	Практическая работа;
43.	Отработка умения проплывания отрезка 12 м кроль на спине в полной координации.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Отработка умения проплывания отрезка 25 м кроль на спине в полной координации.	1	0	1	Практическая работа;

45.	Разучивание техники поворота в кроле на груди.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Совершенствование поворота в кроле на груди.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Разучивание техники поворота в кроле на спине.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Совершенствование поворота в кроле на спине.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Отработка умения проплывания отрезка 50 м кроль на груди в полной координации.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Отработка умения проплывания отрезка 50 м кроль на спине в полной координации.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Совершенствование бросков мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра "Точно в цель".	1	0	1	Практическая работа;
52.	Отработка навыка передачи и ловли мяча. Подвижная игра "Вышибалы через сетку".	1	0	1	Практическая работа;
53.	Отработка навыка передачи и ловли мяча. Подвижные игры с мячом. "Вышибалы", "Охотники и утки".	1	0	1	Практическая работа;
54.	Отработка навыка передачи и ловли мяча. Эстафеты с волейбольным мячом.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Тестирование прыжка в длину с места. Ознакомление с прыжком с разбега.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Совершенствование бега на короткие дистанции и челночного бега.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Тестирование метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Повторение техники эстафетного бега. Бег на 800м.	1	0	1	Практическая работа;

61.	Отработка умения проплывания отрезка 10 м под водой ноги кроль.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Отработка умения проплывания отрезка 10 м под водой с доставанием предметов с дна бассейна.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Тестирование техники кроль на груди 25м	1	0	1	Практическая работа;
64.	Тестирование техники кроль на спине 25м.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Разучивание техники старта в плавании	1	0	1	Практическая работа;
66.	Разучивание техники эстафетного плавания.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Отработка навыка ныряния. Подвижные игры на воде.	1	0	1	Практическая работа;
68.	Совершенствование техники кроль на груди. Эстафеты в воде.	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности на занятиях по л/атлетике. Повторение техники бега на короткие дистанции.	1	0	1	Практическая работа;
2.	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1	0	1	Практическая работа;
3.	Повторение техники метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;

4.	Тестирование метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Повторение техники прыжка в длину с места (совершенствование) и высоту с разбега.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
7.	Совершенствование ловкости. Подвижные игры "«Коршун и цыплята)", «День и ночь», «Шишки, желуди, орехи».	1	0	1	Практическая работа;
8.	Разучивание подвижных игр с мячом. Подвижные игры «Точный расчет», «Гонка по кругу».	1	0	1	Практическая работа;
9.	Повторение правил поведения в бассейне. Совершенствование скольжения на груди. Определение качества осанки.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Предупреждение травматизма при занятиях плаванием. Совершенствование скольжения на спине.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Совершенствование техники специальных физических упражнений при обучении плаванию.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Тестирование скольжения на груди(6м)	1	0	1	Практическая работа;
13.	Тестирование скольжения с движениями ног(12м)	1	0	1	Практическая работа;
14.	Повторение техники упражнения «отдых на воде».	1	0	1	Практическая работа;
15.	Отработка навыка скольжения. Подвижные игры в воде.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Отработка навыка доставания предметов с дна бассейна.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование техники группировки, «лодочки», «рыбки», «корзинки».	1	0	1	Практическая работа;

18.	Тестирование поворотов на месте. Перестроения. Кувырок вперед.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Круговая тренировка. Совершенствование акробатической комбинации	1	0	1	Практическая работа;
20.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Лазание по канату (обучение).	1	0	1	Практическая работа;
21.	Совершенствование прыжков в скакалку. Подвижная игра «Зайцы в огороде», "В реку"	1	0	1	Практическая работа;
22.	Совершенствование прыжков в скакалку в движении. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Подвижные игры "Белые медведи", "Два мороза"	1	0	1	Практическая работа;
23.	Совершенствование техники кроль на спине.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Отработка умения проплывания отрезков кролем на спине (до 12м).	1	0	1	Практическая работа;
25.	Тестирование упражнения «отдых на воде» (20с)	1	0	1	Практическая работа;
26.	Отработка умения проплывания отрезков кролем на спине (25 м).	1	0	1	Практическая работа;
27.	Разучивание техники плавания брассом.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Измерение ЧСС в состоянии покоя и после нагрузки	1	0	1	Практическая работа;
29.	Совершенствование техники плавания брассом.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Повторение комплекса упражнений на согласование работы рук и ног в брассе.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование скользящего шага на лыжах с палками.	1	0	1	Практическая работа;

32.	Совершенствование поворотов переступанием на лыжах без палок.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Повторение техники попеременного двухшажного хода.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Прохождение 1000 м на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Повторение техники одновременного двухшажного хода.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Повторение техники одновременного бесшажного хода.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Совершенствование бросков мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху". Подвижная игра "5 имен".	1	0	1	Практическая работа;
40.	Отработка навыка передачи и ловли мяча. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Согласование движений рук и ног в брассе.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Отработка умения проплывания отрезка 12 м ноги брасс.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Отработка умения проплывания отрезка 12 м брасс в полной координации.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Отработка умения проплывания отрезка 25 м брасс в полной координации.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Повторение техники поворота в брассе.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Совершенствование поворота в брассе.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Согласование работы ног с дыханием в брассе.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Согласование работы рук с дыханием в брассе.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Отработка умения проплывания отрезка 50 м брасс в полной координации.	1	0	1	Практическая работа;

50.	Отработка навыка проплывания отрезка 100 м брасс в полной координации.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Совершенствование бросков мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра "Точно в цель".	1	0	1	Практическая работа;
52.	Отработка навыка передачи и ловли мяча. Подвижная игра "Вышибалы через сетку".	1	0	1	Практическая работа;
53.	Отработка навыка передачи и ловли мяча. Подвижные игры с мячом. "Вышибалы", "Охотники и утки".	1	0	1	Практическая работа;
54.	Отработка навыка передачи и ловли мяча. Эстафеты с волейбольным мячом.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Тестирование прыжка в длину с места. Ознакомление с прыжком в высоту.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Совершенствование бега на короткие дистанции.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Тестирование метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Повторение техники эстафетного бега. Бег на 1000м.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Отработка умения проплывания отрезка 10 м под водой ноги брасс.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Отработка навыка проплывания отрезка 10 м под водой с доставанием предметов с дна бассейна.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Тестирование техники брасс 25м	1	0	1	Практическая работа;
64.	Тестирование техники кроль на спине 25м.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Разучивание техники старта в плавании	1	0	1	Практическая работа;

66.	Повторение техники эстафетного плавания.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Отработка навыка ныряния. Подвижные игры на воде	1	0	1	Практическая работа;
68.	Совершенствование техники брасс. Эстафеты в воде.	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

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

4 КЛАСС

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

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

2 КЛАСС

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

3 КЛАСС

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

4 КЛАСС

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

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

2 КЛАСС

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

3 КЛАСС

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

4 КЛАСС

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

спортивный инвентарь, мячи, скакалки, конусы, инвентарь для подвижных игр, инвентарь для плавания

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

спортивный инвентарь, мячи, скакалки, конусы, инвентарь для подвижных игр, инвентарь для плавания

