

Муниципальное автономное общеобразовательная школа
«Лайтамакская средняя общеобразовательная школа»

Принято:
протокол № 1
от 28.08.2025г

Принято:
протокол педагогического совета
от 29.08.2025г.№1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
1- 4 классы

Составитель программы:
Нигматуллин Ханнан Тагирович
учитель физической культуры,
первой квалификационной категории.

с. Лайтамак
2025 – 2026 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться

в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня

развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками

двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность,

она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. 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 состав

ляет 270 ч (два часа в неделю в

каждом классе): 1 кл

а с с — 6 6 ч ; 2 к л а с с — 6 8 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.

2 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

3. КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

4. КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача ; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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.

1.КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

2.КЛАСС

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

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

3.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.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» учитывает воспитательный аспект:

-максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся:

- развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созданию и защите Родины;

- включение целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в формулировках воспитательных задач уроков, занятий, освоения учебной тематики, их реализацию в обучении;
- включение тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности.

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующую деятельность учителя:

1. Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений.

2. Включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий.

3. Включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

4. Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности.

5. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.
6. Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.
7. Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы.
8. Организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
9. Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
10. Разработку, оформление, поддержание и использование игровых пространств, спортивных и игровых площадок, зон активного и тихого отдыха.

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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/concept/168936/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2 . 1 .	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3 . 1 .	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/

3 . 2 .	Осанка человека	1			<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/5566/star
t/168978/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/5566/star t/168978/
3 . 3 .	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/le
sson/5736/star
t/168916/">https://resh.ed u.ru/subject/le sson/5736/star t/168916/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4 . 1 .	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	1			<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/les
son/5739/cons
pect/326622/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/5739/cons pect/326622/
4 . 2 .	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	3			<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/les
son/4102/start/
189523/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/4102/start/ 189523/
4 . 3 .	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3			<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/les
son/4102/start/
189523/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/4102/start/ 189523/
4 . 4 .	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Гимнастические упражнения	2			<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/les
son/4192/start/
61590/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/4192/start/ 61590/
4 . 5 .	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатические упражнения	2			<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/les
son/5746/start/
189544/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/5746/start/ 189544/
4 . 6 .	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Строевые команды в лыжной подготовке	5			<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/les
son/5740/start/
223641/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/5740/start/ 223641/
4 . 7 .	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	5			<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/les
son/5742/start/
223801/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/5742/start/ 223801/
4 . 8 .	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4			<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/les
son/5742/start/
223801/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/5742/start/ 223801/

4 . 9 .	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	6			<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/les
son/4078/start/
326399/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/4078/start/ 326399/
4 . 1 0	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6			<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/les
son/4078/start/
326399/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/4078/start/ 326399/
4 . 1 1	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	2 4			<a href="https://resh.ed
u.ru/subject/les
son/4144/start/
326644/">https://resh.ed u.ru/subject/les son/4144/start/ 326644/
Итого по разделу		6 1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		в с е г о	ко н т ро ль ны е р а бо ты	пра кт иче ски е р а бо ты	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1. 1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0, 5			<a href="https://resh.edu.r
u/subject/lesson/
5751/start/22390
3/">https://resh.edu.r u/subject/lesson/ 5751/start/22390 3/
1. 2.	Зарождение Олимпийских игр	0, 5			<a href="https://resh.edu.r
u/subject/lesson/
5129/start/19052
1/">https://resh.edu.r u/subject/lesson/ 5129/start/19052 1/

Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2. 1.	Физическое развитие	0. 2 5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2. 2.	Физические качества	0, 5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
2. 3.	Дневник наблюдений по физической культуре	0, 2 5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3. 1.	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3. 2.	Утренняя зарядка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3. 3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4. 1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
4 2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>		2	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

.				
4 . 3 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
4 . 4 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
4 . 5 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
4 . 6 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
4 . 7 .	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
4 . 8 .	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
4 . 9 .	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
4 . 1 0	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
4 . 1 1 .	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4 . 1 2 .	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
4 . 1 3 .	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/

4 . 1 4 .	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4 . 1 5 .	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4 . 1 6 .	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
4 . 1 7 .	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	2 4	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
Итого по разделу		6 3		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		6 8		

3 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		в с е г о	ко нт ро ль н ы е ра бо т ы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1. 1.	Физическая культура у древних народов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		1			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2. 1.	Виды физических упражнений	0, 5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2. 2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0, 2 5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2. 3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0, 2 5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3. 1.	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
3. 2.	Дыхательная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
3. 3.	Зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4. 1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
4. 2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4. 3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	6	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	6	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	6	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные	12	4		https://resh.edu.ru/subject/lesson/

4.	игры с элементами спортивных игр				6184/start/194204/
4. 1 5.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Спортивные игры	1 2	4		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		6 3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		6 8			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт рольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1. 1.	Из истории развития физической культуры в России	0 5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
1. 2.	Из истории развития национальных видов спорта	0 5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2. 1.	Самостоятельная физическая подготовка	0 2 5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/1946

					06/
2 . 2 .	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0 , 2 5			https://reshedu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2 . 3 .	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0 , 2 5			https://reshedu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2 . 4 .	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0 , 2 5			https://reshedu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3 . 1 .	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2			https://reshedu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
3 . 2 .	Закаливание организма	1			https://reshedu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4 . 1 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			https://reshedu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4 . 2 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2	1		https://reshedu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
4 . 3 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	4	1		https://reshedu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
4 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2			https://reshedu.ru/subject/

4					t/lesson/4617/start/195482/
4 5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2			https://reshedu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
4 6	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://reshedu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4 7	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4	1		https://reshedu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
4 8	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	7	2		https://reshedu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
4 9	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4	1		https://reshedu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
4 10	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			https://reshedu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
4 11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	11	3		https://reshedu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
4 14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			https://reshedu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
4 15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	11	3		https://reshedu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
4 16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	4	1		https://reshedu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/

4 1 7	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
4 1 8	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1.КЛАСС

№ п / п	Тема урока				Виды, формы контро ля
		Всего час	Дата по плану	Дата факт.пре под.	
1.	Что понимается под физической культурой.	1			Устный опрос
2.	Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба и медленный бег. ОРУ.	1			Устный опрос
3.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1			Устный опрос
4.	Режим дня школьника	1			Устный опрос
5.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
6.	Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.	1			Устный опрос
7.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			Устный опрос
8.	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
9.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	1			Устный опрос
10	Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать	1			Устный опрос

	развитию физических качеств в игре.				
11	Продолжить обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
12	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте	1			Устный опрос
13	Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	1			Устный опрос
14	Продолжить обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	1			Устный опрос
15	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре	1			Устный опрос
16	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
17	Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	1			Устный опрос
18	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
19	Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1			Устный опрос
20	Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1			Устный опрос
21	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	1			Устный опрос
22	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	1			Устный опрос
23	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке.	1			Устный опрос
24	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	1			Устный опрос
25	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке.	1			Устный опрос

	Выполнить упражнения в равновесии.				
26	Упражнения в равновесии, развитие силы.	1			Устный опрос
27	Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.	1			Устный опрос
28	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.	1			Устный опрос
29	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату.	1			Устный опрос
30	Т/б. Строевые команды в лыжной подготовке	1			Устный опрос
31	Строевые команды в лыжной подготовке	1			Устный опрос
32	Строевые команды в лыжной подготовке	1			Устный опрос
33	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Устный опрос
34	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Устный опрос
35	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Устный опрос
36	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Устный опрос
37	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Устный опрос
38	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Устный опрос
39	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Устный опрос
40	Осанка человека	1			Устный опрос
41	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	1			Устный опрос
42	ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1			Устный опрос
43	ОРУ. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты	1			Устный опрос
44	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Устный опрос

.					
45	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1			Устный опрос
46	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1			Устный опрос
47	ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки», « К своим флажкам»	1			Устный опрос
48	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1			Устный опрос
49	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1			Устный опрос
50	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1			Устный опрос
51	Т.Б. на уроках легкой атлетики.	1			Устный опрос
52	Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
53	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
54	Продолжить обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
55	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
56	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
57	Совершенствование техники бега на 30 метров.	1			Устный опрос
58	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	1			Устный опрос
59	Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
60	Развитие выносливости	1			Устный опрос
61	Развитие выносливости	1			Устный опрос
62	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и	1			Устный опрос

	поймай»				
63	ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			Устный опрос
64	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			Устный опрос
65	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			Устный опрос
66	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов/ даты			Виды, формы контроля
		часы	Дата по плану	Дата факт. провед	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1			
2.	Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба и медленный бег. ОРУ.	1			
3.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1			
4.	Физическое развитие. Физические качества Дневник наблюдений по физической культуре	1			
5.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			тестирование
6.	Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.	1			
7.	Закаливание организма	1			
8.	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать	1			тестирование

	развитию физических качеств в игре.				
9.	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	1			
10	ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1			
11	ОРУ. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты	1			зачет
12	ОРУ. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов»	1			
13	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1			
14	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1			зачет
15	ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки», «К своим флажкам»	1			
16	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1			
17	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1			зачет
18	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1			
19	Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1			
20	Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1			
21	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	1			зачет
22	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	1			
23	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке.	1			зачет
24	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	1			
25	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии.	1			зачет

26	Упражнения в равновесии, развитие силы.	1			
27	Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.	1			
28	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.	1			
29	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату.	1			зачет
30	Правила поведения на занятиях лыжно й подготовкой	1			
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			
32	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			зачет
33	Спуски и подъёмы на лыжах	1			
34	Спуски и подъёмы на лыжах	1			
35	Спуски и подъёмы на лыжах	1			
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1			зачет
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1			
38	Торможение лыжными палками и падением на бок	1			
39	Торможение лыжными палками и падением на бок	1			
40	Торможение лыжными палками и падением на бок	1			
41	Торможение лыжными палками и падением на бок	1			зачет
42	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
43	ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
44	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			
45	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			зачет

46	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			
47	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1			
48	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1			
49	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1			
50	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1			Зачет
51	Утренняя зарядка	1			
52	Т.Б. на уроках легкой атлетики.	1			
53	Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			тестирование
54	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1			
55	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1			
56	Продолжить обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1			тестирование
57	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			
58	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			
59	Совершенствование техники бега на 30 метров.	1			
60	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	1			тестирование
61	Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре.	1			
62	Развитие выносливости	1			
63	Развитие выносливости	1			тестирование

64	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
65	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
66	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			зачет
67	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			
68	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов/ Даты			Виды, формы контроля
		всего	Дата по плану	Дата факт. провед.	
1.	Физическая культура у древних народов	1			
2.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1			
3.	Обучение технике высокого старта.	1			
4.	Совершенствование техники высокого старта.	1			
5.	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1			тестирование
6.	Старты из различных исходных положений.	1			
7.	Виды физических упражнений Измерение пульса на уроках физической культуры. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1			
8.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1			

9.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1			зачет
10.	Ловля и передача мяча на месте.	1			
11.	Закаливание организма.	1			
12.	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1			
13.	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат.	1			зачет
14.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1			
15.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1			
16.	Ведение мяча в движении.	1			
17.	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат.	1			зачет
18.	Бросок мяча с места.	1			
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			
20.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1			
21.	Акробатические упражнения. Упоры; седы.	1			зачет
22.	Акробатические упражнения в группировке; перекаты	1			
23.	Стойка на лопатках.	1			зачет
24.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1			
25.	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.	1			зачет
26.	Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1			
27.	Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1			
28.	Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат.	1			зачет

29.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
30.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
31.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			зачет
32.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
33.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
34.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
35.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
36.	Повороты на лыжах способом переступания	1			зачет
37.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
38.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
39.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
40.	Повороты на лыжах способом переступания	1			зачет
41.	Дыхательная гимнастика	1			
42.	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1			
43.	Стойка игрока и перемещения.	1			
44.	Передача мяча сверху двумя руками.	1			
45.	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1			зачет
46.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1			
47.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат.	1			
48.	Эстафеты.	1			
49.	Эстафеты.	1			
50.	Эстафеты.	1			Зачет
51.	Зрительная гимнастика	1			
52.	Бег 30 метров – тест.	1			
53.	Старты из различных исходных положений.	1			

54.	Стартовый разгон.	1			
55.	Челночный бег 3x10 м – тест.	1			тестирование
56.	Эстафеты.	1			
57.	Бег 60 метров – учет.	1			тестирование
58.	Метание мяча в вертикальную цель.	1			
59.	Метание мяча с места на дальность.	1			
60.	Метание мяча с разбега.	1			
61.	Метание мяча с разбега – на результат.	1			тестирование
62.	Прыжок в длину с места.	1			
63.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
64.	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
65.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			
66.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			зачет
67.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			
68.	Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов/ Даты			Виды, формы кон троля
		вс ег о	Дата по плану	Дата факт. провед ени	
1.	Истории развития физической культуры в России, история развития национальных видов спорта	1			
2.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1			
3.	Обучение технике высокого старта.	1			
4.	Совершенствование техники высокого старта.	1			
5.	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1			тестирование
6.	Старты из различных исходных положений.	1			
7.	Самостоятельная физическая подготовка	1			
8.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1			

9.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1			зачет
10.	Ловля и передача мяча на месте.	1			
11.	Закаливание организма	1			
12.	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1			
13.	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат.	1			зачет
14.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1			
15.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1			
16.	Ведение мяча в движении.	1			
17.	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат.	1			зачет
18.	Бросок мяча с места.	1			
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			
20.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1			
21.	Акробатические упражнения. Упоры; седы.	1			зачет
22.	Акробатические упражнения в группировке; перекаты	1			
23.	Стойка на лопатках.	1			зачет
24.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1			
25.	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.	1			зачет
26.	Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1			
27.	Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1			
28.	Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение,	1			зачет

	переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат.				
29.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
30.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
31.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			зачет
32.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
33.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
34.	Повороты на лыжах способом переступания	1			зачет
35.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
36.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
37.	Повороты на лыжах способом переступания	1			зачет
38.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
39.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
40.	Повороты на лыжах способом переступания	1			зачет
41.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			
42.	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1			
43.	Стойка игрока и перемещения.	1			
44.	Передача мяча сверху двумя руками.	1			
45.	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1			зачет
46.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1			
47.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат.	1			зачет
48.	Эстафеты.	1			
49.	Эстафеты.	1			
50.	Эстафеты.	1			Зачет
51.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			

52.	Бег 30 метров – тест.	1			тестирование
53.	Старты из различных исходных положений.	1			
54.	Стартовый разгон.	1			
55.	Челночный бег 3х10 м – тест.	1			тестирование
56.	Эстафеты.	1			
57.	Бег 60 метров – учет.	1			тестирование
58.	Метание мяча в вертикальную цель.	1			
59.	Метание мяча с места на дальность.	1			
60.	Метание мяча с разбега.	1			
61.	Метание мяча с разбега – на результат.	1			тестирование
62.	Эстафеты.	1			
63.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
64.	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
65.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			
66.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			зачет
67.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			
68.	Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			