МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Управление образования Торжокского района

МБОУ Мошковская СОШ

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР	УТВЕРЖДЕНО Директор
_____Соловьёва М.А.	_____Осипова Л.Г.
Протокол №1 от "30" 08 22 г.	Приказ №80 от "30" 08 22 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 2254618)

Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 1–4 классов образовательных организаций)

Мошки 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; 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.

Плаа

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

— выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных поло ний
разными спок оло

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. **Знания о физической культуре**					
1.1.	**Что понимается под физической культурой**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
Итого по разделу		1			
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**					
2.1.	**Режим дня школьника**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**					
3.1.	**Личная гигиена и гигиенические процедуры**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
3.2.	**Осанка человека**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
3.3.	**Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
Итого по разделу		3			
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**					
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html

4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры**	2	0	2	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения**	6	0	6	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения**	6	0	6	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	19	0	19	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.8.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге**	8	0	8	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места**	5	0	5	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.10	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега**	5	0	5	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.11	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры**	22	0	22	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
Итого по разделу		76			
Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**					

5.1.	**Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**	18	0	18	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

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**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
1.2.	**Зарождение Олимпийских игр**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**					
2.1.	**Физическое развитие**	0.5	0	0.5	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
2.2.	**Физические качества**	0.5	0	0.5	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
2.3.	**Сила как физическое качество**	0.5	0	0.5	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
2.4.	**Быстрота как физическое качество**	0.5	0	0.5	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
2.5.	**Выносливость как физическое качество**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html

2.6.	**Гибкость как физическое качество**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
2.7.	**Развитие координации движений**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
2.8.	**Дневник наблюдений по физической культуре**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**					
3.1.	**Закаливание организма**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
3.2.	**Утренняя зарядка**	0.5	0	0.5	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
3.3.	**Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки**	0.5	0	0.5	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
Итого по разделу		2			
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**					
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и команды**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастическая разминка**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html

4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастической скакалкой**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастическим мячом**	6	1	5	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.6.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные движения**	6	1	5	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	8	1	7	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	6	1	5	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	1	0	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.11.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.12.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски мяча в неподвижную мишень**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.13.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные прыжковые упражнения**	3	0	3	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.14.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в высоту с прямого разбега**	3	1	2	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html

4.15.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.16.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные беговые упражнения**	3	0	3	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.17.	*Модуль "Подвижные игры".* **Подвижные игры**	24	2	22	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
Итого по разделу		68			
Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**					
5.1.	**Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО**	24	2	22	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

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**	3	0	3	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
Итого по разделу		3			
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**					
2.1.	**Виды физических упражнений**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
2.2.	**Измерение пульса на уроках физической культуры**	2	1	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html

2.3.	**Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**					
3.1.	**Закаливание организма**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
3.2.	**Дыхательная гимнастика**	0.5	0	0.5	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
3.3.	**Зрительная гимнастика**	0.5	0	0.5	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
Итого по разделу		2			
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**					
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые команды и упражнения**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазанье по канату**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической скамейке**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической стенке**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Прыжки через скакалку**	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html

4.6.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Ритмическая гимнастика»**	6	1	5	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.7.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения**	5	1	4	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.8.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с разбега**	3	1	2	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски набивного мяча**	3	0	3	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.10.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения повышенной координационной сложности**	6	1	5	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	3	1	2	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3	0	3	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	10	1	9	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1	0	1	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.15.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры с элементами спортивных игр**	8	0	8	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
4.16.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Спортивные игры**	16	2	14	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
Итого по разделу		69			

Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**					
5.1.	**Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**	24	1	23	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

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**	1	**0**	1	

5.1.	**Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**	24	1	23	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12 Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1	Устный опрос;
2.	Режим дня школьника	1	0	1	Практическая работа;
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	Практическая работа;
4.	Осанка человека	1	0	1	Практическая работа;
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	Практическая работа;
6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	Практическая работа;
7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	Практическая работа;
8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	Практическая работа;
9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	Практическая работа;
10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	1	Практическая работа;
11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	1	Практическая работа;
12.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	1	Практическая работа;

13.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	1	Практическая работа;
14.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	1	Практическая работа;
15.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	1	Практическая работа;
16.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	1	Практическая работа;
17.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	1	Практическая работа;
18.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	1	Практическая работа;
19.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	1	Практическая работа;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	1	Практическая работа;
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	1	Практическая работа;
22.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	Практическая работа;
23.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
25.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;

26.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
27.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
29.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
30.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
31.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
32.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
33.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
34.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
35.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
36.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
37.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
38.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;

39.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
40.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
41.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа;
42.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	Практическая работа;
43.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	Практическая работа;
44.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	Практическая работа;
45.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	Практическая работа;
46.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	Практическая работа;
47.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	Практическая работа;
48.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	Практическая работа;
49.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	Практическая работа;
50.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
51.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
52.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
53.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
54.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
55.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;

56.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
57.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
58.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
59.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
60.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
61.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
62.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
63.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
64.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
65.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
66.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
67.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
68.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
69.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
70.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
71.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
72.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
73.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;

74.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
75.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
76.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
77.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
78.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
79.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
80.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
81.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
82.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
83.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
84.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
85.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
86.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
87.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;

88.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
89.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
90.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
91.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
92.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
93.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
94.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
95.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
96.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
97.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;

98.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
99.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**			**Виды, формы контроля**
		всего	**контрольные работы**	**практические работы**	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	Практическая работа;
2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	Практическая работа;
3.	Физическое развитие	0.5	0	0.5	Практическая работа;
4.	Физические качества	0.5	0	0.5	Практическая работа;
5.	Сила как физическое качество	0.5	0	0.5	Практическая работа;
6.	Быстрота как физическое качество	0.5	0	0.5	Практическая работа;
7.	Выносливость как физическое качество	1	0	1	Практическая работа;
8.	Гибкость как физическое качество	1	0	1	Практическая работа;
9.	Развитие координации движений	1	0	1	Практическая работа;
10.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	1	0	Письменный контроль;
11.	Закаливание организма	1	0	1	Практическая работа;

12.	Утренняя зарядка	0.5	0	0.5	Практическая работа;
13.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	0	0.5	Практическая работа;
14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	Практическая работа;
15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Практическая работа;
16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
18.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
19.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
20.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
21.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	0	Зачет;
22.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
23.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
24.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
25.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
26.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	Зачет;
27.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр. ПТБ	1	0	1	Практическая работа;

28.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
29.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
30.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
31.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
32.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
33.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
34.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
35.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
36.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
37.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
38.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
39.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
40.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	92

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Физическая культура у древних народов	1	0	1	Практическая работа;
2.	Физическая культура у древних народов	1	0	1	Практическая работа;
3.	Физическая культура у древних народов	1	0	1	Практическая работа;
4.	Виды физических упражнений	1	0	1	Практическая работа;
5.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Практическая работа;
6.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0	Практическая работа;
7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	Практическая работа;
8.	Закаливание организма	1	0	1	Практическая работа;
9.	Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика	1	0	1	Практическая работа;
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1	0	1	Практическая работа;
11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1	0	1	Практическая работа;
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1	0	1	Практическая работа;
13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1	0	1	Практическая работа;
14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1	0	1	Практическая работа;
15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1	0	1	Практическая работа;

16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1	Практическая работа;
17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	1	0	Зачет;
18.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
19.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
20.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
21.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
22.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
23.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	1	0	Практическая работа;
24.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1	0	1	Практическая работа;
25.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
26.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
27.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;

28.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
29.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
30.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
31.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
32.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	Практическая работа;
33.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	Практическая работа;
34.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	Практическая работа;
35.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	Практическая работа;
36.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	Практическая работа;
37.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	Практическая работа;
38.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	Практическая работа;
39.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	Практическая работа;
40.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	Практическая работа;
41.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	Практическая работа;
42.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	Практическая работа;
43.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	Практическая работа;

44.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	Практическая работа;
45.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	Практическая работа;
46.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	Практическая работа;
47.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	Практическая работа;
48.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	Практическая работа;
49.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
50.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
51.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
52.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
53.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
54.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
55.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
56.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
57.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;

58.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
59.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
60.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
61.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
62.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
63.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
64.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	Практическая работа;
65.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
66.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
67.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
68.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
69.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	1	Практическая работа;

70.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1	0	1	Практическая работа;
71.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
72.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	Практическая работа;
73.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1	0	1	Практическая работа;
74.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	1	0	Зачет; Практическая работа;
75.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	1	Практическая работа;
76.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	1	Практическая работа;
77.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	1	Практическая работа;
78.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	1	Практическая работа;
79.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	1	0	Зачет; Практическая работа;
80.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
81.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
82.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
83.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
84.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	1	0	Зачет; Практическая работа;
85.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;

86.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
87.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
88.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
89.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
90.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1	Практическая работа;
91.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1	Практическая работа;
92.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	1	0	Зачет; Практическая работа;
93.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1	Практическая работа;
94.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
95.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
96.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	1	0	Практическая работа;

97.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
98.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	1	0	Зачет; Практическая работа;
99.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
100.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
101.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
102.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	1	0	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

4 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**			**Виды, формы контроля**
		всего	**контрольные работы**	**практические работы**	
1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	Устный опрос;
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	Практическая работа;
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	Практическая работа;
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	Практическая работа;

5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	Практическая работа;
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	Практическая работа;
7.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	1	0	Практическая работа;
8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	Практическая работа;
9.	Закаливание организма	1	0	1	Практическая работа;
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	Практическая работа;
11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	Практическая работа;
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	Практическая работа;
13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	Практическая работа;
14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
18.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
19.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;

20.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
21.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
22.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
23.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
24.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	Практическая работа;
25.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	Практическая работа;
26.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	Практическая работа;
27.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	Практическая работа;
28.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	Практическая работа;
29.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	Практическая работа;
30.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1	0	1	Практическая работа;
31.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1	0	1	Практическая работа;

32.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1	0	1	Практическая работа;
33.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1	0	1	Практическая работа;
34.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1	0	1	Практическая работа;
35.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
36.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1	1	0	Зачет; Практическая работа;
37.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
38.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
39.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
40.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1	1	0	Зачет;
41.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1	0	1	Практическая работа;
42.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1	0	1	Практическая работа;
43.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1	0	1	Практическая работа;
44.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1	0	1	Практическая работа;

45.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1	1	0	Зачет; Практическая работа;
46.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1	Практическая работа;
47.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1	0	1	Зачет;
48.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	Практическая работа;
49.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
50.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
51.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
52.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
53.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
54.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	Зачет; Практическая работа;
55.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
56.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
57.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	Зачет; Практическая работа;

58.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
59.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
60.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
61.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
62.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа;
63.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	Зачет; Практическая работа;
64.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
65.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
66.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
67.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Зачет; Практическая работа;
68.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	Практическая работа;

69.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	1	0	1	Практическая работа;
70.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	1	0	1	Практическая работа;
71.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	1	0	1	Практическая работа;
72.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	1	1	0	Зачет; Практическая работа;
73.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	1	0	1	Практическая работа;
74.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа;
75.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа;
76.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа;
77.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	1	1	0	Зачет; Практическая работа;
78.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
79.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
80.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
81.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
82.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	Практическая работа;
83.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	1	0	Зачет; Практическая работа;

84.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
85.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
86.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
87.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
88.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
89.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
90.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
91.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	1	1	0	Зачет; Практическая работа;
92.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
93.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
94.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
95.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	1	0	Зачет; Практическая работа;

96.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
97.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
98.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
99.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
100.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Зачет; Практическая работа;
101.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
102.	Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	1	0	Зачет; Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:Программа физического воспитания 1-11 классы», А.П. Матвеев ФГОС Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. (Стандарты нового поколения): методическое пособие Просвещение, 2011г.
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях и М.Я.Виленского 5-9 классы ФГОС: пособие для учителей общеобразовательная. Учреждений / В. И. Лях. – М. Просвещение, 2014г.
Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям.
Уроки физической культуры 5-7 классы. Методические рекомендации. В.И. Лях и М.Я.Виленский/ Москва, Просвещение 2014г.
Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана «Физкультура и спорт» 2008г.
Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 класс. В.А. Лепёшкин. Москва. Дрофа 2006г.
«Урок физической культуры в современной школе» Г.А. Баландин. Москва. Советский спорт 2004г.
Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.

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

Программа физического воспитания 1-11 классы», А.П. Матвеев ФГОС Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. (Стандарты нового поколения): методическое пособие Просвещение, 2011г.
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях и М.Я.Виленского 5-9 классы ФГОС: пособие для учителей общеобразовательная. Учреждений / В. И. Лях. – М. Просвещение, 2014г.

Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям.
Уроки физической культуры 5-7 классы. Методические рекомендации. В.И. Лях и М.Я.Виленский/ Москва, Просвещение 2014г.
Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана «Физкультура и спорт» 2008г.
Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 класс. В.А. Лепёшкин. Москва. Дрофа 2006г.
«Урок физической культуры в современной школе» Г.А. Баландин. Москва. Советский спорт 2004г.
Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.

2 КЛАСС

Программа физического воспитания 1-11 классы», А.П. Матвеев ФГОС Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. (Стандарты нового поколения): методическое пособие Просвещение, 2011г.
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях и М.Я.Виленского 5-9 классы ФГОС: пособие для учителей общеобразовательная. Учреждений / В. И. Лях. – М. Просвещение, 2014г.
Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям.
Уроки физической культуры 5-7 классы. Методические рекомендации. В.И. Лях и М.Я.Виленский/ Москва, Просвещение 2014г.
Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана «Физкультура и спорт» 2008г.
Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 класс. В.А. Лепёшкин. Москва. Дрофа 2006г.
«Урок физической культуры в современной школе» Г.А. Баландин. Москва. Советский спорт 2004г.
Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.

3 КЛАСС

Программа физического воспитания 1-11 классы», А.П. Матвеев ФГОС Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. (Стандарты нового поколения): методическое пособие Просвещение, 2011г.
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях и М.Я.Виленского 5-9 классы ФГОС: пособие для учителей общеобразовательная. Учреждений / В. И. Лях. – М. Просвещение, 2014г.
Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям.
Уроки физической культуры 5-7 классы. Методические рекомендации. В.И. Лях и М.Я.Виленский/ Москва, Просвещение 2014г.

Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана «Физкультура и спорт» 2008г.
Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 класс. В.А. Лепёшкин. Москва. Дрофа 2006г.
«Урок физической культуры в современной школе» Г.А. Баландин. Москва. Советский спорт 2004г.
Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.

4 КЛАСС

Программа физического воспитания 1-11 классы», А.П. Матвеев ФГОС Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. (Стандарты нового поколения): методическое пособие Просвещение, 2011г.
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях и М.Я.Виленского 5-9 классы ФГОС: пособие для учителей общеобразовательная. Учреждений / В. И. Лях. – М. Просвещение, 2014г.
Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям.
Уроки физической культуры 5-7 классы. Методические рекомендации. В.И. Лях и М.Я.Виленский/ Москва, Просвещение 2014г.
Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана «Физкультура и спорт» 2008г.
Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 класс. В.А. Лепёшкин. Москва. Дрофа 2006г.
«Урок физической культуры в современной школе» Г.А. Баландин. Москва. Советский спорт 2004г.
Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

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

Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12

Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html

Физическая культура (тематическое планирование) – диск «Образовательные программы и стандарты». Волгоград. Издательство «УЧИТЕЛЬ»,2008г.

2 КЛАСС

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

Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12

Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html

Физическая культура (тематическое планирование) – диск «Образовательные программы и стандарты». Волгоград. Издательство «УЧИТЕЛЬ»,2008г.

3 КЛАСС

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

Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12

Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html

Физическая культура (тематическое планирование) – диск «Образовательные программы и стандарты». Волгоград. Издательство «УЧИТЕЛЬ»,2008г.

4 КЛАСС

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

Инфо-урок http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12

Зимние виды спорта http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html

Физическая культура (тематическое планирование) – диск «Образовательные программы и стандарты». Волгоград. Издательство «УЧИТЕЛЬ»,2008г.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Музыкальный центр
Фотоаппарат
Видеокамера
Мегафон
Диапроектр
Ноутбук

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мячи: футбольные
баскетбольные
волейбольные
гандбольные
резиновые
теннисные
ортопедические
Гимнастические: ленты
скакалки
обручи
маты
коврики
Акробатическая дорожка
Брусья параллельные, разновысокие
Гимнастическая перекладина
Гимнастический: мостик
бревно
козел
Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту
Баскетбольные тренировочные щиты
Волейбольная стойка универсальная
Сетка волейбольная
футбольная
Лыжи
Шашки
Шахматы
Дартс
Аптечка