

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования и молодежной политики администрации Грязовецкого

муниципального округа

МБОУ "Средняя школа № 2 г. Грязовца"

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
школы

Шахова С.И.
Протокол № 1 от «25»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Шахова С.И.
Приказ № 242 от «25»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2564204)

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся с задержкой психического развития

1, 1¹ – 4 класс

Вариант 7.2

Грязовец 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена с учетом особенностей детей, испытывающих стойкие трудности в обучении и требующих специальной коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса. Повышенная истощаемость центральной нервной системы и в связи с этим сниженная познавательная активность и работоспособность, недостаточность произвольного внимания, пространственной ориентировки, плохо развитые навыки самостоятельной работы и самоконтроля, инертность психических процессов, слабая память - все эти и другие особенности учащихся с ЗПР отрицательно влияют на успешность обучения и являются основной причиной их стойкой неуспеваемости в учебе.

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 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.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможность для обучающихся с задержкой психического развития следующих специфических трудностей:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- замедление темпов формирования двигательной сферы, несформированность основных двигательных навыков в соответствии с возрастом;
- низкая двигательная активность;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- трудности ориентировки в замкнутом и свободном пространстве.

Коррекционные задачи:

- формирование знаний о физической культуре, личной гигиене, влияние физических упражнений на состояние здоровья, приемах закаливания, способах саморегуляции и самоконтроля;
- развитие двигательных навыков, способствующих успешной социализации;
- формирование умений и навыков, необходимых для самостоятельной предметно-пространственной ориентировки (ориентировка в спортзале, на стадионе);
- умение пользоваться спортивным инвентарем;
- формирование основ знаний о здоровом образе жизни;
- воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

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.

1 доп. 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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

1 КЛАСС/1 доп.КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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.

3 КЛАСС

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

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

месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

— объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

— демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС/1 доп. 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	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	2	0	2	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://www.studfiles.ru/preview/ 3. https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
3.2.	Осанка человека	1	0	1	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
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	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	0	2	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	4	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://www.studfiles.ru/preview/5569461/ 3. https://resh.edu.ru/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	0	4	<p>1.http://spo.1september.ru/urok/ 2.http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3.http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5.http://www.it-n.ru/ 6.http://www.trainer.h1.ru/ 7.https://resh.edu.ru/</p>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	2	<p>1.http://spo.1september.ru/urok/ 2.http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3.http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5.http://www.it-n.ru/ 6.http://www.trainer.h1.ru/ 7.https://resh.edu.ru/</p>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и палками. Повороты переступанием . Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км	16	0	16	<p>1.http://spo.1september.ru/urok/ 2.http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3.http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5.http://www.it-n.ru/ 6.http://www.trainer.h1.ru/ 7.https://resh.edu.ru/</p>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	12	0	12	<p>1.http://spo.1september.ru/urok/ 2.http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3.http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5.http://www.it-n.ru/ 6.http://www.trainer.h1.ru/ 7.https://resh.edu.ru/</p>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	2	<p>1.http://spo.1september.ru/urok/ 2.http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3.http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5.http://www.it-n.ru/ 6.http://www.trainer.h1.ru/ 7.https://resh.edu.ru/</p>

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	0	2	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	14	0	14	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		60			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	33	0	33	3. http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
Итого по разделу		33			
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	0.5	0	0.5	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0.5	0	0.5	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0.5	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
2.2.	Физические качества	0.5	0	0.5	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
2.3.	Сила как физическое качество	1	0.5	0.5	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0.5	0.5	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0.5	0.5	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0.5	0.5	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/

2.7.	Развитие координации движений	1	0,5	0,5	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0,5	0	0,5	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
3.2.	Утренняя зарядка	0,5	0	0,5	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0,5	0,5	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	1	0	1	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	2	0.5	1.5	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i>	3	1	2	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</i>	3	1	2	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</i>	2	0.5	1.5	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</i>	1	0	1	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	13	1	12	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах с небольших склонов.	3	0.25	2.75	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	2	0.25	1.5	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
4.11.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</i>	1	0	1	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
4.12.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень</i>	1	0.25	0.75	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/

4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	1	2	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0.25	0.75	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0.25	0.75	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	6	0.75	5.25	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	14	0	14	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	34	0	34	3. http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	91.75	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Физическая культура у древних народов	1	0	1	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	0.5	0.25	0.25	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5	0.25	0.25	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0.25	0.75	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					

3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0.5	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	1	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0.5	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	1	0.5	0.5	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	1	0.25	0.75	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0.25	0.75	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0.25	0.75	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	4	1	3	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	0.5	1.5	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0.5	1.5	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1	0.25	0.75	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1	0.25	0.75	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	13	1	12	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок и с палками до 2 км с равномерной скоростью.	15	1	14	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Подъём " лесенкой". Спуски в высокой и низкой стойке.	1	0.25	0.75	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>

4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0.25	0.75	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
4.14.	Модуль "Лыжная подготовка. Лыжные эстафеты"	1	0	1	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	9	1	8	1. http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 2. http://spo.1september.ru/urok/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	9	1	8	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		63			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	34	0	34	3. http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					

1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0.5	0	0.5	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0.5	0	0.5	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0.5	0	0.5	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.25	0	0.25	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0.75	0	0.75	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>

2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1.5	0.5	1	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
3.2.	Закаливание организма	1	0.25	0.75	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0.25	0.75	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	7	1	6	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	1	0.25	0.75	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2	0.25	1.75	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0.25	0.75	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>

4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0.25	0.75	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	13	1.25	11.75	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	1	0.25	0.75	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	0.5	0.25	0.25	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 2,5 км	14	1.25	12.75	<p>1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/</p>

4.12.	Модуль "Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов. Торможение "плугом" и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём "лесенкой" и "ёлочкой".	3	0.5	2.5	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в бассейне. Соблюдение правил поведения при купании в открытом водоёме"	0.5	0	0.5	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</i>	0.25	0	0.25	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки</i>	1.5	0	1.5	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол</i>	7	1	6	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/

4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	6	0.5	5.5	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1.25	0	1.25	1. http://spo.1september.ru/urok/ 2. http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" 3. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» 4. http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» 5. http://www.it-n.ru/ 6. http://www.trainer.h1.ru/ 7. https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		62			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	34	1	33	3. http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетике. Основная стойка. Выполнение команды "Смирно". Построение в колонну, шеренгу. ОРУ. Равномерный бег 1 мин. Прыжок в длину с места. Подвижная игра " Салки".	1	0	1	Устный опрос;
2.	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетике. Основная стойка. Выполнение команды "Смирно". Построение в колонну, шеренгу. ОРУ. Равномерный бег 1 мин. Прыжок в длину с места. Эстафеты с предметами. Подвижная игра " Салки".	1	0	1	Практическая работа;
3.	Основная стойка. Выполнение команды "Смирно". Построение в колонну, шеренгу. ОРУ. Равномерный бег 2 мин. Прыжок в длину с места. Эстафеты с предметами . Бег 30м с произвольного старта. Подвижная игра " К своим флажкам".	1	0	1	Практическая работа;
4.	Основная стойка. Выполнение команды "Смирно". Построение в колонну, шеренгу. ОРУ. Равномерный бег до 2 мин. Прыжок в длину с места. Эстафеты с предметами. Подвижная игра " К своим флажкам"	1	0	1	Практическая работа;
5.	Разновидности ходьбы. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Эстафеты с предметами. Челночный бег 3*10 м Подвижная игра " Запрещенное движение"	1	0	1	Практическая работа;
6.	Беседа о домашнем задании. Основная стойка. Выполнение команды "Смирно". Построение в колонну, шеренгу. ОРУ. Равномерный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Подвижная игра "Класс, смирно!".	1	0	1	Практическая работа;

7.	Выполнение команд "Смирно!", "Вольно". Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Наклон туловища вперёд из положения сидя на полу. Подвижная игра " Лисий хвост"	1	0	1	Практическая работа;
8.	Выполнение команд "Смирно!", "Вольно". Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Подтягивание. Подвижная игра " Лисий хвост".	1	0	1	Практическая работа;
9.	Инструктаж по ТБ на занятиях в спортивном зале. Равномерный бег. ОРУ. Ловля мяча двумя руками. Подвижная игра " Два Мороза"	1	0	1	Практическая работа;
10.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ловля мяча двумя руками в парах Ведение мяча. Подвижная игра " Два Мороза"	1	0	1	Практическая работа;
11.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ловля и передачи мяча в парах. Ведение мяча на месте. Метание мяча в цель (расстояние 4-5 м). Подвижная игра на внимание.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ловля и передачи мяча. Ведение мяча на месте. Метание мяча в цель. Подвижная игра на внимание.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Ведение мяча с последующей передачей мяча двумя руками партнёру. Полоса препятствий. Метание мяча в цель. Подвижная игра " Попрыгунчики-воробышки"	1	0	1	Практическая работа;
14.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Метание мяча в цель. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра " Попрыгунчики- воробышки"	1	0	1	Практическая работа;
15.	Разновидности ходьбы и бега. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра " У ребят порядок строгий".	1	0	1	Практическая работа;

16.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Эстафеты с предметами. Подвижная игра " У ребят порядок строгий"	1	0	1	Практическая работа;
17.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижная игра по выбору.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры и эстафеты по выбору.	1	0	1	Практическая работа;
19.	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Практическая работа;
23.	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация	1	0	1	Устный опрос;
24.	Подвижные игры с мячами.	1	0	1	Практическая работа;
25.	«Веселые старты». Подтягивание на низкой перекладине.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Построение в круг. Положение " упор присев". Эстафета с набивным мячом 1 кг	1	0	1	Практическая работа;
29.	Названия гимнастических снарядов и их назначение. Лазание по гимнастической стенке. Положение " упор присев". Группировка из положения " упор присев"	1	0	1	Практическая работа;

30.	Построение в круг, в 2 круга. Комплекс УГГ. Группировка из положения " упор присев". Командная игра с набивным мячом 1 кг сидя на гимнастических скамейках.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Перестроение в 2-4 колонны (для проведения командных игр). Порядок выполнения упражнений комплекса УГГ. Перекаты вперёд и назад из положения группировки. Командная игра с набивным мячом.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Выполнение комплекса УГГ. Перекаты вперёд и назад из положения группировки. Игра с элементами лазания, перелезания, и прыжками через препятствия (высота 30-40 см)	1	0	1	Практическая работа;
33.	Выполнение комплекса УГГ. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Лазание по канату произвольным способом. Перекат на спину из положения лёжа на животе (руки вперёд, ноги вместе) Подвижная игра по выбору.	1	0	1	Практическая работа;
34.	Разновидности ходьбы и бега. Лазание по канату произвольным способом . Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки. Перекат вперёд и назад в группировке. Перекат на спину. Весёлые старты с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Построение отдельных групп по установленным местам. Комплекс упражнений на гимнастических скамейках. Лазание по канату.. Перекаты. Подвижная игра по выбору.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Комплекс ОРУ в и.п. сидя и лёжа на полу. Преодоление полосы препятствий. Элементы равновесия на рейке гимнастической скамейки. Висы и упоры. Командная игра с бегом по гимнастической скамейке и обеганием стоек.	1	0	1	Практическая работа;

37.	Комплекс ОРУ в и.п. сидя и лёжа на полу. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Лазание по наклонной скамейке. Висы и упоры на гимнастическом бревне.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Комплекс ОРУ в и.п. сидя и лёжа на полу. Равновесие на рейке гимнастической скамейки. Висы и упоры на гимнастическом бревне. Эстафеты с гимнастическим обручем.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра " Вызов номеров"	1	0	1	Практическая работа;
40.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры на развитие скоростных способностей, способности ориентироваться в пространстве. "Пятнашки", "Пустое место".	1	0	1	Практическая работа;
41.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры на развитие скоростно- силовых способностей , ориентирование в пространстве. " Прыгающие воробушки", " Зайцы в огороде"	1	0	1	Практическая работа;
42.	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация	1	0	1	Устный опрос;
43.	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;
46.	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Подвижные игры на развитие выносливости	1	0	1	Практическая работа;

48.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Инструктаж по Тб на уроках по лыжной подготовке. Беседа о значении занятий лыжами. Построение с лыжами в руках. Ступающий шаг без палок. Прохождение дистанции 500 м.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Построение с лыжами в руках, надевание креплений. Ступающий шаг без палок. Прохождение дистанции до 1000 м.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Построение с лыжами в руках, надевание креплений. Ступающий шаг без палок. Прохождение дистанции до 1000 м.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Повороты переступанием на месте. Одноопорное скольжение без палок. Прохождение дистанции в медленном темпе скользящим шагом без палок до 1000 м. Подвижная игра " У кого лучше?"	1	0	1	Практическая работа;
53.	Передвижение скользящим шагом без палок до 1000 м на учебном круге. Повторить повороты переступанием. Подвижная игра " Солнышко".	1	0	1	Практическая работа;
54.	Передвижение скользящим шагом без палок до 1000 м на учебном круге с ритмичной работой руками. Подъем ступающим шагом на склон 15- 20*. без палок. Спуск в низкой стойке.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Передвижение скользящим шагом без палок до 1000 м на учебном круге. Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом на склоне до 20*.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Положение палок на подъеме и спуске. Подъемы и спуски. Прохождение дистанции до 800 м со средней скоростью.	1	0	1	Практическая работа;

57.	Прохождение дистанции до 500 м с палками. Эстафета с этапом до 50 м с поворотами и касанием рукой плеча следующего участника. Подъёмы и спуски.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Прохождение дистанции до 1000м с палками в среднем темпе. Эстафеты с поворотами.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Прохождение дистанции до 1000м с палками в среднем темпе. Эстафеты со спуском и подъёмом . Подвижная игра " Смелее с горки"	1	0	1	Практическая работа;
60.	Прохождение дистанции до 1000м с палками в среднем темпе. Эстафеты со спуском и подъёмом . Подвижная игра " Смелее с горки"	1	0	1	Практическая работа;
61.	Прохождение дистанции до 1000 м в медленном темпе. Игры- эстафеты с этапом до 80 м без палок, с палками.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Прохождение дистанции до 1000 м в медленном темпе. Игры- эстафеты с этапом до 80 м без палок, с палками, со спуском и подъёмом.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Разминка. Игра-эстафета с этапом до 50 м (2-3 раза). Подвижная игра " Кто быстрее?"	1	0	1	Практическая работа;
64.	Прохождение дистанции до 1000 м в медленном темпе . Круговая эстафета.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Прохождение дистанции до 1000 м в медленном темпе . Эстафета с этапом до 100м.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Прохождение дистанции до 1000 м в медленном темпе . Свободное катание.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов	1	0	1	Практическая работа;
68.	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	0	1	Практическая работа;

69.	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	0	1	Практическая работа;
70.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	0	1	Практическая работа;
71.	Подвижные игры на развитие выносливости	1	0	1	Практическая работа;
72.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	0	1	Практическая работа;
73.	Подвижные игры с мячами	1	0	1	Практическая работа;
74.	Метания мяча на дальность. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;
75.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;
76.	Бег (смешанное передвижение) 1000 м без учета времени. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;
77.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с Гимнастическими палками. Подвижная игра с волейбольными мячами " Передал - садись".	1	0	1	Практическая работа;
78.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с Гимнастическими палками. Подвижная игра " Точный расчёт", "Передал - садись"	1	0	1	Практическая работа;
79.	Инструктаж по ТБ на занятиях в спортивном зале. Расчёт на первый - второй. Команды "Смирно!", " Вольно!". Бег в медленном темпе до 1 мин. Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра " Смена сторон".	1	0	1	Практическая работа;
80.	Разновидности ходьбы. Бег в медленном темпе до 1 мин. Прыжок в высоту с прямого разбега в 3 шага. Метание в вертикальную цель с места. Подвижная игра " Вызов номеров"	1	0	1	Практическая работа;

81.	Разновидности ходьбы. Бег в медленном темпе до 1 мин. Прыжок в высоту с прямого разбега в 3 шага. Прыжки через скакалку в тройках. Подвижная игра по выбору.	1	0	1	Практическая работа;
82.	Перестроение из одной шеренги в две. Прыжки через качающуюся скакалку в тройках. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра " Вызов номеров"	1	0	1	Практическая работа;
83.	Перестроение из одной шеренги в две. Комплекс упражнений с малыми мячами. Прыжки через качающуюся скакалку в тройках. Прыжки в длину с разбега 5-7 шагов на гимнастический мат.	1	0	1	Практическая работа;
84.	Строчные упражнения. Комплекс упражнений с малыми мячами. Прыжки через качающуюся скакалку в тройках. Прыжки в длину с разбега 5-7 шагов на гимнастический мат. Преодоление полосы препятствий.	1	0	1	Практическая работа;
85.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Ведение мяча на месте. Разбег и отталкивание в прыжках в длину с разбега. Подвижная игра по выбору.	1	0	1	Практическая работа;
86.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Прыжок в длину с разбега на гимнастический мат. Ведение мяча в движении шагом. Подтягивание из вися лёжа. Подвижная игра по выбору.	1	0	1	Практическая работа;
87.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Прыжок в длину с места. Ведение мяча в движении шагом. Подтягивание из вися лёжа. Подвижная игра по выбору. Упражнения на гибкость.	1	0	1	Тестирование;
88.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3* 10м. игры- эстафеты с ведением мяча и передачей мяча.	1	0	1	Тестирование;

89.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении. Ведение мяча в движении шагом. Прыжок в длину с места. Игра - эстафета.	1	0	1	Практическая работа;
90.	Разновидности ходьбы. Бег в медленном темпе до 1,5 мин. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с места. Встречная эстафета с этапом до 30 м.	1	0	1	Практическая работа;
91.	Разновидности ходьбы. Бег в медленном темпе до 2 мин. Бег 30 м на результат. Бег с преодолением препятствий. Метание мяча на дальность с места.	1	0	1	Тестирование;
92.	Разновидности ходьбы. Бег в медленном темпе до 3 мин. Метание мяча на дальность с места. Встречная эстафета с этапом до 30 м с передачей эстафетной палочки.	1	0	1	Практическая работа;
93.	Бег в медленном темпе до 5 мин. ОРУ без предмета. Круговая эстафета с этапом 60 м с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра по выбору. Беседа " О правилах приёма воздушных и солнечных ванн летом".	1	0	1	Практическая работа;
94.	Бег в медленном темпе до 6 мин. Игра " Самый быстрый".	1	0	1	Практическая работа;
95.	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
96.	Кроссовая подготовка. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;
97.	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра	1	0	1	Практическая работа;
98.	Выполнение норм комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
99.	Выполнение норм комплекса ГТО (продолжение). Итоговое занятие. Задание на лето.	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Инструктаж по ТБ. Основы теоретических знаний о физической культуре. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Требования к одежде и обуви на занятиях физическими упражнениями и спортом. Высокий старт. Подвижные игра: «День и ночь».	1	0	1	Практическая работа;
2.	Понятия: короткая дистанция. Бег с ускорением в заданном коридоре до 20м. Техника высокого старта. Игра «Вызов номеров».	1	0	1	Практическая работа;
3.	Физическое развитие. Физические качества. Ходьба, бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 30м на результат. Игра «Пустое место»	1	0.5	0.5	Тестирование;
4.	Развитие координации движений. Прыжок в длину с разбега. Встречная эстафета. «Пустое место», «Два Мороза».	1	0	1	Практическая работа;
5.	Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	0	1	Практическая работа;
6.	Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Зайцы в огороде».	1	0	1	Практическая работа;
7.	Техника метания малого мяча с места в горизонтальную цель 1х1 м. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов разбега. Игра по выбору.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижная игра " Шишки, желуди, орехи "	1	0.5	0.5	Тестирование;
9.	Бег 1000 м с чередованием с ходьбой без учета времени. Подвижные игры: «Колдун», «Из круга вышибала».	1	0.5	0.5	Тестирование;

10.	Инструктаж по ТБ в спортивном зале. Передача и ловля мяча на месте снизу двумя руками. Игра «Бросай – поймай».	1	0	1	Практическая работа;
11.	Разновидности ходьбы и бега. Имитация ведения мяча. Ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча на месте снизу двумя руками. Игра «Бросай – поймай».	1	0	1	Практическая работа;
12.	Разновидности ходьбы и бега. Ведение мяча на месте и в движении. Передача и ловля мяча на месте снизу двумя руками. Игра «Бросай – поймай».	1	0	1	Практическая работа;
13.	Разновидности ходьбы и бега. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч среднему», «Салки с мячом».	1	0	1	Практическая работа;
14.	Разновидности ходьбы и бега. Ведение мяча на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении снизу двумя руками во встречных колоннах. Эстафеты с ведением и передачей мяча.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Разновидности ходьбы и бега. Ведение мяча в движении. Передача и ловля мяча в движении снизу двумя руками. Подвижная игра «Защита укрепления».	1	0	1	Практическая работа;
16.	Разновидности ходьбы и бега. Передача и ловля мяча в движении. Игра «Не дай мяч водящему».	1	0	1	Практическая работа;
17.	Разновидности ходьбы и бега. Комбинации из ранее освоенных технических приемов и действий игры в баскетбол. Игра «Мяч среднему», «Салки с мячом».	1	0.5	0.5	Практическая работа;
18.	Разновидности ходьбы и бега. Комбинации из ранее освоенных технических приемов и действий игры в баскетбол. Подвижная игра «Борьба за мяч», «Перестрелка с ведением мяча».	1	0.5	0.5	Практическая работа;

19.	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Бег 1000 м без учета времени, сгибание и разгибание рук	1	0	1	Практическая работа;
23.	Бег 30 м. Метания мяча на дальность	1	0	1	Практическая работа;
24.	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Группировка. Перекаты в группировке. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!». ОРУ без предмета. Игра «Запрещённое движение».	1	0	1	Практическая работа;
29.	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд. Игра «Запрещённое движение».	1	0	1	Практическая работа;
30.	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Кувырок вперёд. Игра «Что изменилось?»	1	0	1	Практическая работа;

31.	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Кувырок вперёд; кувырок в сторону. Игра «Точный поворот».	1	0	1	Практическая работа;
32.	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Кувырок в сторону. Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Быстро по местам».	1	0.5	0.5	Практическая работа;
33.	Кувырок в сторону. Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Быстро по местам».	1	0	1	Практическая работа;
34.	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелезания через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	0	1	Практическая работа;
35.	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Кувырок в сторону. Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1	0.5	0.5	Практическая работа;
36.	Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Лазание по канату. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Ходьба по бревну. Лазанье по канату в три приема. Игра «Два Мороза».	1	0	1	Практическая работа;
38.	Ходьба по бревну. Лазанье по канату. Игра «Лисы и куры».	1	0	1	Практическая работа;
39.	Ходьба по бревну. Лазанье по канату. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0.5	0.5	Практическая работа;

40.	Правила поведения на уроках подвижных игр на основе волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Упражнения, способствующие укреплению кистей и пальцев рук. Ловля и передача мяча в движении. Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. Игра «Мяч через сетку», «Мяч соседу».	1	0	1	Практическая работа;
41.	ОРУ с мячом в движении. Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. Игра «Мяч через сетку», «Мяч соседу». Тест – наклон вперед из положения стоя.	1	0.5	0.5	Тестирование;
42.	Подвижные игры. Пионербол	1	0	1	Практическая работа;
43.	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;
45.	«Веселые старты»	1	0	1	Практическая работа;
46.	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;
48.	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Техника ступающего и скользящего шага без палок.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг без палок	1	0	1	Практическая работа;

51.	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе. Игра «По местам».	1	0	1	Практическая работа;
52.	Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе. Игра " Гонки с преследованием"	1	0	1	Практическая работа;
53.	Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Игры и эстафеты на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Подъем и спуск под уклон. Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 800м в умеренном темпе. Игры и эстафеты на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Подъем и спуск с небольших склонов. Линейные эстафеты без палок с этапом до 20м. Прохождение дистанции до 800м в умеренном темпе.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Подъемы и спуски с пологого склона. Скользящий шаг с палками. Игра «Кто дальше прокатится», «Быстрый лыжник».	1	0	1	Практическая работа;
57.	Скользящий шаг. Прохождение дистанции в умеренном темпе до 1000м. Игра «Догони меня».	1	0	1	Практическая работа;
58.	Подъёмы и спуски. Игра «Смелее с горки». «Через воротца».	1	0	1	Практическая работа;
59.	Подъем на пологий склон «лесенкой». Спуск с пологого склона в основной стойке. Прохождение дистанции 800 км скользящим шагом.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Скользящий шаг. Игра «Кто лучше проскользит». Прохождение дистанции до 800м.	1	0.5	0.5	Тестирование;
61.	Подъем на пологий склон и спуск с пологого склона. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;

62.	Скользкий шаг с палками и поворот переступанием с продвижением вперед. Круговая эстафета.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Изменение скорости передвижения попеременным двухшажным ходом. Спуск в устойчивой стойке.	1	0.5	0.5	Тестирование;
64.	Передвижение по дистанции 1,5 км. Подвижные игры по желанию	1	0	1	Практическая работа;
65.	Разминка. Игра-эстафета с этапом до 50 м (2-3 раза). Подвижная игра " Кто быстрее?"	1	0	1	Практическая работа;
66.	Передвижение по дистанции 1 км. Свободное катание.	1	0.5	0.5	Тестирование;
67.	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Игры «Птица в клетке», «Салки».	1	0	1	Практическая работа;
68.	Игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки». Круговая эстафета с этапом до 50м.	1	0	1	Практическая работа;
69.	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1	0	1	Практическая работа;
70.	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1500 м	1	0	1	Практическая работа;
71.	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 2000 м без учета времени	1	0	1	Практическая работа;
72.	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции 2000 м без учета времени.	1	0	1	Практическая работа;
73.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м с учетом времени.	1	0	1	Практическая работа;
74.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	0	1	Практическая работа;
75.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;

76.	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;
77.	«Веселые старты»	1	0	1	Практическая работа;
78.	Соревнования по троеборью. Прыжок в длину с места. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук. Наклон из положения стоя.	1	0	1	Практическая работа;
79.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр с элементами волейбола. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра «Мяч среднему». Тест – Наклон вперед из положения стоя.	1	0.5	0.5	Тестирование;
80.	Передача мяча сверху двумя руками; через сетку. «Игра через сетку». Челночный бег 4х9м.	1	0	1	Практическая работа;
81.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; то же через сетку. «Мяч в воздухе».	1	0	1	Практическая работа;
82.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. «Мяч перед собой».	1	0	1	Практическая работа;
83.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Контроль умения выполнять передачу мяча через сетку двумя руками снизу. Игра «Мяч среднему»	1	0	1	Практическая работа;
84.	Прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Мяч над головой».	1	0	1	Практическая работа;
85.	Передача и прием мяча в парах через сетку. Подвижная игра «Свеча».	1	0	1	Практическая работа;
86.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого старта. Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тест – наклон вперед из положения стоя.	1	0	1	Практическая работа;

87.	Бег на скорость 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Прыжок в длину способом согнув ноги.	1	0.5	0.5	Тестирование;
88.	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Многоскоки. Эстафеты, игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
89.	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча с места на заданное расстояние в горизонтальную цель. Эстафеты, игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;
90.	Метание малого мяча с места, тоже с шага. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги на результат. Эстафеты, игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0.5	0.5	Тестирование;
91.	Метание мяча на заданное расстояние, на дальность. Равномерный бег 1000 м по пересеченной местности. Игра на местности «Борьба за флаг». Тест - прыжок в длину с места на результат.	1	0.5	0.5	Тестирование;
92.	Метание малого мяча на результат. Равномерный бег 1000 по пересеченной местности. Игра на местности «Борьба за флаг»	1	0.5	0.5	Тестирование;
93.	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе 1000м. Подвижные игры на местности. Тест – поднимание туловища за 30 сек из положения лежа на спине	1	0.5	0.5	Тестирование;
94.	Бег 1000 м б/у времени, подвижные игры на местности:	1	0	1	Практическая работа;
95.	Кроссовая подготовка. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;

96.	Кроссовая подготовка. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;
97.	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук	1	0	1	Практическая работа;
98.	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1	0	1	Практическая работа;
99.	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
100.	Силовая гимнастика.	1	0	1	Практическая работа;
101.	Выполнение норм комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
102.	Выполнение норм комплекса ГТО (продолжение). Итоговое занятие. Задание на лето.	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой Беседа о содержании занятий и требования к уроку. Подвижная игра «Салки»	1	0	1	Практическая работа;
2.	Построение в шеренгу по 2,3. Разучивание ОРУ. Техника высокого старта. Подвижная игра «Третий лишний»	1	0	1	Практическая работа;
3.	Разновидности ходьбы и бега. Повороты на месте. Бег на короткую дистанцию. 30 м Подвижная игра «Метко в цель»	1	0	1	Практическая работа;
4.	Разновидности ходьбы и бега. Контроль двигательных качеств – бег 30 м. Подвижная игра «Ловишки с мячом»	1	0.5	0.5	Тестирование;

5.	Контроль двигательных качеств – бег 60м. Подвижная игра с элементами футбола. Круговая эстафета с этапом до 30м	1	0.5	0.5	Тестирование;
6.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в длину с разбега. Встречная эстафета с этапом до 60 м	1	0	1	Практическая работа;
7.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
8.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность	1	0.5	0.5	Практическая работа;
9.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	1	0.5	0.5	Практическая работа;
10.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижные игры. Ловля и передача мяча на месте.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Разновидности ходьбы и бега. Ловля и передача мяча в движении	1	0	1	Практическая работа;
12.	Разновидности ходьбы и бега. Ловля и передача мяча в треугольнике, квадрате, круге	1	0.5	0.5	Практическая работа;
13.	Разновидности ходьбы и бега. Ведение мяча на месте, в движении.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Разновидности ходьбы и бега. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча левой и правой рукой. Подвижная игра «Передай мяч»	1	0	1	Практическая работа;
15.	Разновидности ходьбы и бега. Броски мяча в цель (корзину). Ведение мяча змейкой. Подвижная игра «Колдунчики»	1	0.5	0.5	Практическая работа;
16.	Разновидности ходьбы и бега. Комбинации из ранее освоенных технических приемов и действий игры в баскетбол. Игра «Мяч среднему», «Салки с мячом».	1	0	1	Практическая работа;

17.	Разновидности ходьбы и бега. Комбинации из ранее освоенных технических приемов и действий игры в баскетбол. Игра «Мяч среднему», «Восемь передач».	1	0	1	Практическая работа;
18.	Разновидности ходьбы и бега. Комбинации из ранее освоенных технических приемов и действий игры в баскетбол. Командные эстафеты.	1	0.5	0.5	Практическая работа;
19.	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивание.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивание	1	0	1	Практическая работа;
24.	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений на основные мышечные группы. Подвижная игра по выбору	1	0	1	Практическая работа;
27.	Разновидности ходьбы и бега. Комплекс упражнений на основные мышечные группы. Подвижная игра по выбору.	1	0	1	Практическая работа;

28.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1	0	1	Практическая работа;
29.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей Название снарядов и гимнастических элементов.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	0	1	Практическая работа;

32.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	0.5	0.5	Практическая работа;
33.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	0.5	0.5	Практическая работа;
34.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
35.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис спиной к г/стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
36.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь. Упражнения в упоре лежа и стоя коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	1	0.5	0.5	Практическая работа;

37.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса (д) на результат. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
38.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;
39.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1	0.5	0.5	Практическая работа;
40.	ОРУ с обручами. Ловить и передавать мяч на месте и в движении. Игры «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1	0	1	Практическая работа;
41.	ОРУ с обручами. Ловить и передавать мяч на месте и в движении в треугольниках, квадрате и в кругу. Игра «Гонка мячей по кругу» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
42.	ГТО. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	Практическая работа;
43.	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1	0	1	Практическая работа;

44.	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися челночный бег	1	0	1	Практическая работа;
45.	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамейке.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» . «Метание мяча весом 150 гр.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Весёлые старты"	1	0	1	Практическая работа;
48.	Массовые спортивные соревнования . «Мы готовы к ГТО	1	0	1	Практическая работа;
49.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции 500 м -600м	1	0	1	Практическая работа;
50.	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной стойке.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом	1	0	1	Практическая работа;
53.	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом. Эстафеты на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием. Прохождение по дистанции 1 км	1	0	1	Практическая работа;
55.	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. Поворот переступание. Прохождение по дистанции 1 км	1	0.25	0.75	Практическая работа;

56.	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении. Прохождение по дистанции 1 км	1	0	1	Практическая работа;
57.	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении. Прохождение по дистанции 1 км	1	0	1	Практическая работа;
58.	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона. Прохождение по дистанции 1,5 км	1	0	1	Практическая работа;
59.	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона. Прохождение по дистанции 1,5 км	1	0	1	Практическая работа;
60.	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона. Прохождение по дистанции 1,5 км	1	0	1	Практическая работа;
61.	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона. Прохождение по дистанции 1,5 км	1	0	1	Практическая работа;
62.	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона. Прохождение по дистанции 1,5 км	1	0	1	Практическая работа;
63.	Прохождение по дистанции 2 км. Игра-эстафета с этапом 50 м без палок	1	0	1	Практическая работа;
64.	Прохождение по дистанции 2 км. Эстафета с этапом 50м на скорость	1	0	1	Практическая работа;
65.	Прохождение по дистанции 2 км со средней скоростью. Круговая эстафета	1	0	1	Практическая работа;
66.	Урок соревнования на дистанции 500м с раздельным стартом.	1	0.25	0.75	Практическая работа;

67.	ОРУ с обручами. Ловить и передавать мяч на месте и в движении. Игры «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1	0	1	Практическая работа;
68.	ОРУ с обручами. Ловить и передавать мяч на месте и в движении в треугольниках, квадрате и в кругу. Игра «Гонка мячей по кругу» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;
69.	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация	1	0	1	Практическая работа;
70.	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	1	0	1	Практическая работа;
71.	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1	0	1	Практическая работа;
72.	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1500 м без учета времени.	1	0	1	Практическая работа;
73.	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции 2000 м без учета времени	1	0	1	Практическая работа;
74.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2500 м без учета времени.	1	0	1	Практическая работа;
75.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м с учетом времени.	1	0	1	Практическая работа;
76.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель.	1	0	1	Практическая работа;
77.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	0	1	Практическая работа;
78.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	0.5	0.5	Практическая работа;
79.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка	1	0	1	Практическая работа;

80.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра " Перестрелка"	1	0	1	Практическая работа;
81.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра « Школа мяча"	1	0	1	Практическая работа;
82.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра « Школа мяча"	1	0.5	0.5	Практическая работа;
83.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди ОРУ. Игра « Мяч ловцу». Игра в мини- баскетбол.	1	0.5	0.5	Практическая работа;
84.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди ОРУ. Игра « Мяч ловцу». Игра в мини- баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;
85.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди ОРУ. Игра « Мяч ловцу». Игра в мини- баскетбол.	1	0.5	0.5	Практическая работа;
86.	Бег, 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Инструктаж по ТБ	1	0	1	Практическая работа;
87.	Бег, 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».	1	0	1	Практическая работа;
88.	Бег, 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Бег на результат - 30м	1	0	1	Практическая работа;
89.	Бег, 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой».	1	0	1	Практическая работа;

90.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью, 60 м. Игра «Белые медведи»	1	0	1	Практическая работа;
91.	Бег на результат - 60 м. Игра «Смена сторон»	1	0.5	0.5	Практическая работа;
92.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди»	1	0	1	Практическая работа;
93.	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки»	1	0	1	Практическая работа;
94.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4- 5 м. Игра «Зайцы в огороде»	1	0.5	0.5	Практическая работа;
95.	Бег 30 м. Метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
96.	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
97.	Кроссовая подготовка. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;
98.	Кроссовая подготовка. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;
99.	Кроссовая подготовка. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;
100.	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук	1	0	1	Практическая работа;
101.	Выполнение норм комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
102.	Выполнение норм комплекса ГТО (продолжение). Итоговое занятие. Задание на лето.	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Виды, формы

		всего	контрольные работы	практические работы	контроля
1.	Инструктаж о ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Высокому старту. Линейные эстафеты с этапом до 30м. Бег 2мин.	1	0	1	Практическая работа;
2.	Высокого старта. Упражнения ОРУ в движении шагом. Строевые упражнения: рапорт учителю, команды «Равняйся!», «Смирно!». Линейные эстафеты с этапом до 30м. бег 2мин.	1	0	1	Практическая работа;
3.	Высокий старт. Упражнения в движении шагом. Линейные эстафеты с этапом 30м. Бег 3мин.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Бег на 30м. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование старта. Линейные эстафеты. Бег 3мин.	1	0.5	0.5	Тестирование;
5.	Челночный бег 3x10м. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование высокого старта. Линейная эстафета. Бег 4мин.	1	0.5	0.5	Тестирование;
6.	Высокий старт. Метанию мяча с места. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Линейные эстафеты. Бег 4мин.	1	0.5	0.5	Практическая работа;
7.	Беге на 60 м. Метание мяча и прыжков в длину с разбега. Круговая эстафета. Бег 5мин.	1	0.5	0.5	Тестирование;
8.	ОРУ прыжковые. Метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговые эстафеты. Бег 5мин.	1	0.5	0.5	Практическая работа;
9.	Метания мяча на дальность. Игра «Салки». Круговая эстафета. Бег 6 мин.	1	0.5	0.5	Практическая работа;
10.	ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками. ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафета типа «Веселых стартов».	1	0	1	Практическая работа;
11.	Закрепление ловли мяча двумя руками и передач от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1	0	1	Практическая работа;

12.	Совершенствование передач мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1	0	1	Практическая работа;
13.	Обучение ведению мяча по прямой. Совершенствование передач и ловли мяча двумя руками. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
14.	Закрепление ведения мяча. Совершенствование передач и ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «	1	0	1	Практическая работа;
16.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра « Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
17.	Ведение мяча по прямой и передачи с ловлей двумя руками. Игра «Перестрелка».	1	0	1	Практическая работа;
18.	Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
19.	Лекция-презентация: «ГТО в школе»	1	0	1	Практическая работа;
20.	Специальная разминка. Основы знаний: «основы правильной техники и учебные нормативы челночного бега». Челночные бег с учетом времени.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Просмотр видеоролика: «ГТО в России»» Тестирование знаний олимпийские игры древности Заполнение дневника – мои результаты.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Основная и специальная разминка. Основы знаний: «Что такое - скипинг» Прыжки через длинную скакалку.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Специальная физическая подготовка. Основы знаний: «техника выполнения метания малого мяча на дальность полета. Законы спортивного благополучия при метании». Метание малого мяча.	1	0	1	Практическая работа;

24.	Специальная разминка. Основы правильной техники основных спортивных эстафет. Соревнование среди команд класса.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	0	1	Практическая работа;
27.	Подвижные игры. Пионербол.	1	0	1	Практическая работа;
28.	ТБ на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке. Кувырок вперед. ОРУ утренней гимнастики. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Лазание по канату в три приема. Закрепление кувырка назад в группировке и комплекса типа утренней гимнастики. Эстафеты со скакалками.	1	0	1	Практическая работа;
30.	Перекаат назад стойку на лопатках. Закрепление лазания по канату в три приема. Совершенствование кувырка вперед. Эстафеты со скакалками.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Перрекат назад стойки на лопатках. Совершенствование кувырка назад и лазания по канату в три приема. Эстафеты со скакалками.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Мост с помощью и самостоятельно. Разучивание комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование кувырка назад, переката назад стойки на лопатках, лазание по канату. Эстафеты со скакалками.	1	0	1	Практическая работа;
33.	Кувырок назад в группировке. Закрепление моста с помощью и самостоятельно. Совершенствование лазания по канату и стойке на лопатках перекаатом назад. Игры с элементами акробатики.	1	0.5	0.5	Практическая работа;

34.	Совершенствование моста и переката назад стойку на лопатках. Игры с элементами акробатики.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Пережат назад стойку на лопатках. Совершенствование моста и лазания по канату в три приема. Игры с элементами акробатики.	1	0.5	0.5	Практическая работа;
36.	Опорные на козла. ОРУ с набивными мячами 1-2кг. Упражнения в равновесии на бревне. Эстафеты с набивными мячами.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Опорные прыжки на козла и на стопку матов. Ходьба по бревну с выпадами, на носках прямо, боком, спиной вперед, повороты на 900. Висы на согнутых руках, завесом двумя ногами, согнув ноги на низкой перекладине. Эстафеты с набивными мячами.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Висы и упоры. Эстафеты с набивными мячами.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Прыжок на колени и соскоку махом рук. Закрепление вися прогнувшись. Совершенствование опорного прыжка на козла, висов и упоров. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Ведение мяча по прямой и передачи с ловлей двумя руками. Игра «Перестрелка».	1	0	1	Практическая работа;
41.	Игра «Перестрелка» (варианты)	1	0	1	Практическая работа;
42.	ГТО.Выполнение упражнений на силу рук подтягивание , на гибкость-наклоны вперед.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Поднимание туловища за 30 сек.. Стойки, скоростно-силовые упражнения (прыжки через скакалку, эстафетный бег 3x10м),	1	0	1	Практическая работа;
44.	Многоскоки. Челночный бег 3x10м.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Прыжки в длину с места, прыжки в высоту с разбега.	1	0	1	Практическая работа;

46.	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	1	0	1	Практическая работа;
47.	«Веселые старты»	1	0	1	Практическая работа;
48.	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ. Наклон вперед из положения стоя. Стигания и разгибания рук. Подвижная игра	1	0	1	Практическая работа;
49.	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Разучивание преодоления ворот при спуске. Совершенствование спуска со склона в средней стойке и торможение плугом. Передвижение до 1км.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Закрепление преодоления ворот при спуске. Совершенствование спусков в средней стойке и торможение плугом. Передвижение 1км.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Оценивание спуска со склона в средней стойке. Совершенствование преодоления ворот при спуске и торможение плугом. Передвижение на лыжах до 1км.	1	0.5	0.5	Практическая работа;
52.	Оценивание торможения плугом. Совершенствование преодоления ворот при спуске. Игра «Не задень». Передвижение до 1км.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Оценивание преодоления ворот при спуске. Обучение одновременному двухшажному ходу с палками. Закрепление попеременного двухшажного хода. Игра «Не задень». Прохождение 1км.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Закрепление одновременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м без палок. Прохождение до 2км.	1	0	1	Контрольная работа;
55.	Совершенствование попеременного и одновременного двухшажного хода. Эстафеты с этапом до 50м. Прохождение до 2км.	1	0	1	Контрольная работа;

56.	Совершенствование лыжных ходов. Обучение повороту переступанием в движении. Игра «Не задень». Прохождение до 2км.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Оценивание попеременного двухшажного хода. Обучение подъему на склон полуелочкой. Закрепление поворотов переступанием в движении. Игра «Кто дальше» прохождение до 2км.	1	0.5	0.5	Практическая работа;
58.	Оценивание одновременного двухшажного хода. Закрепление подъема на склон полуелочкой. Совершенствование поворотов переступанием в движении. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км.	1	0.5	0.5	Практическая работа;
59.	Совершенствование подъемов и поворотов. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Совершенствование поворотов переступанием в движении и подъема на склон полуелочкой. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Оценивание поворота переступанием в движении. Совершенствование подъема полуелочкой. Игра «Кто дальше». Прохождение до 2км.	1	0.5	0.5	Практическая работа;
62.	Передвижение на лыжах до 2,5км. Эстафета с этапом до 50м.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Эстафета с этапом до 50 м без палок. Передвижение на лыжах 2,5км.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Передвижение на лыжах до 2,5км со средней скоростью. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
65.	Совершенствование лыжных ходов в прохождении дистанции 2,5км. Эстафеты с этапом до 50м без палок.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Оценивание результата в лыжных гонках на 1км.1	1	0.5	0.5	Практическая работа;
67.	ГТО. Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1	0	1	Практическая работа;

68.	Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах до 2,5км со средней скоростью. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
69.	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 2,5км без учета времени.	1	0	1	Практическая работа;
70.	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции 2500 м без учета времени.	1	0	1	Практическая работа;
71.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель.	1	0	1	Практическая работа;
72.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	0	1	Практическая работа;
73.	Выполнение упражнений на силу рук подтягивание , на гибкость- наклоны вперед.	1	0	1	Практическая работа;
74.	Поднимание туловища за 30 сек.. Стойки, скоростно-силовые упражнения (прыжки через скакалку, эстафетный бег 3x10м),	1	0	1	Практическая работа;
75.	«Веселые старты»	1	0	1	Практическая работа;
76.	Соревнования "Гонка ГТО"	1	0	1	Практическая работа;
77.	Подвижные игры. Пионербол.	1	0	1	Практическая работа;
78.	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1	0	1	Практическая работа;
79.	Повторение ведения мяча в движении бегом. Передачи мяча от груди на месте. Броски по кольцу снизу. Игра «Мяч ловцу».	1	0	1	Практическая работа;
80.	Закрепление передач и ведения мяча. Броски по кольцу снизу с 3м. игра «Мяч ловцу». Эстафета с эстафетной палочкой.	1	0	1	Практическая работа;

81.	Совершенствование бросков и передач мяча. Игра «Мяч ловцу». Эстафета с набивным мячом.	1	0	1	Практическая работа;
82.	Броски по кольцу, ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу». Эстафета с набивными мячами.	1	0	1	Практическая работа;
83.	Совершенствование баскетбольных приемов. Игра «Мяч ловцу». Эстафета баскетболиста.	1	0	1	Практическая работа;
84.	Оценивание ведения, передач, бросков по кольцу. Эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча.	1	0.5	0.5	Практическая работа;
85.	Командные эстафеты с использованием элементов игры в баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;
86.	ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение прыжку с бокового разбега. Челночный бег 3x10м. строевые упражнения: рапорт, повороты кругом на месте. Бег 1мин. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
87.	Закрепление прыжка в высоту. Повторение строевых упражнений. Челночный бег 3x10м. Эстафеты. Бег 1мин	1	0	1	Практическая работа;
88.	Оценивание результата в челночном беге 3x10м. совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты. Бег 1мин.	1	0.5	0.5	Практическая работа;
89.	Совершенствование прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1мин.	1	0	1	Практическая работа;
90.	Совершенствование высокого старта. Повторение прыжка в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Игра «Удочка». Бег 3мин.	1	0	1	Практическая работа;
91.	Совершенствование прыжка в длину и высокого старта. Метание мяча на дальность Игра «Удочка». Бег 5 мин.	1	0	1	Практическая работа;
92.	Обучение прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. Метание мяча на дальность. Игра «Удочка». Бег 6 мин.	1	0	1	Практическая работа;

93.	Оценивание метания мяча с 3 шагов на дальность. Эстафета с палочкой – 30м. Бег 6мин.	1	0.5	0.5	Практическая работа;
94.	Оценивание результата в шестиминутном беге. Эстафета с палочкой – 30м.	1	0.5	0.5	Практическая работа;
95.	ГТО. Бег 1000 м с учетом времени. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;
96.	Подвижные игры. Пионербол	1	0	1	Практическая работа;
97.	Подвижные игры с элементами футбола.	1	0	1	Практическая работа;
98.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	1	Практическая работа;
99.	Кроссовая подготовка. Подтягивания	1	0	1	Практическая работа;
100.	" Весёлые старты"	1	0	1	Практическая работа;
101.	Выполнение норм комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа;
102.	Выполнение норм комплекса ГТО (продолжение). Итоговое занятие. Задание на лето.	1	0.5	0.5	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93	

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

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

2 КЛАСС

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

3 КЛАСС

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

4 КЛАСС

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество "Издательство " Просвещение"
Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. Издательство " Просвещение" / Лях В.И.
Настольная книга учителя физической культуры. Издательство "Физкультура и спорт"
Лыжная подготовка в школе для уроков физкультуры 1- 11 класс. В.В. Осинцев Издательство " Владос"

2 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество "Издательство " Просвещение"
Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. Издательство " Просвещение" / Лях В.И.
Настольная книга учителя физической культуры. Издательство "Физкультура и спорт"
Лыжная подготовка в школе для уроков физкультуры 1- 11 класс. В.В. Осинцев Издательство " Владос"

3 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество "Издательство " Просвещение"
Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы.
Издательство " Просвещение" / Лях В.И.
Настольная книга учителя физической культуры. Издательство "Физкультура и спорт"
Лыжная подготовка в школе для уроков физкультуры 1- 11 класс. В.В. Осинцев Издательство " Владос"

4 КЛАСС

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

Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. Издательство " Просвещение" / Лях В.И.

Настольная книга учителя физической культуры. Издательство "Физкультура и спорт"

Лыжная подготовка в школе для уроков физкультуры 1- 11 класс. В.В. Осинцев Издательство " Владос"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

1. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

2. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

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

4. <http://www.it-n.ru/>

5. <http://www.trainer.h1.ru/>

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

2 КЛАСС

1. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

2. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

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

4. <http://www.it-n.ru/>

5. <http://www.trainer.h1.ru/>

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

3 КЛАСС

1. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

2. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

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

4. <http://www.it-n.ru/>

5. <http://www.trainer.h1.ru/>

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

4 КЛАСС

1. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

2. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

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

4. <http://www.it-n.ru/>

5. <http://www.trainer.h1.ru/>

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

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Бревно гимнастическое высокое
Козел гимнастический
Конь гимнастический
Переключатель гимнастический
Брусья гимнастические, разновысокие
Брусья гимнастические, параллельные
Кольца гимнастические, с механизмом крепления
Канат для лазания, с механизмом крепления
Мост гимнастический
Скамейка гимнастическая жесткая
Скамья атлетическая, наклонная
Коврик гимнастический
Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Мячи набивные 1 кг, 2 кг
Мячи баскетбольные № 5, № 6, № 7
Мячи волейбольные
Мячи футбольные

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца, мячи баскетбольные, мячи волейбольные.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГДСКОЙ ОБЛАСТИ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 Г.ГРЯЗОВЦА", Шахова**
Светлана Ивановна, Директор

15.09.23 09:04 (MSK)

Сертификат E8C1693AB6292D8BF0C3E02436A0AC2F