

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Управление образования администрации муниципального

образования "Зеленоградский муниципальный округ

Калининградской области"

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

« Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска»

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета
МАОУ «СОШ
г. Зеленоградска»
Протокол № 9
от «20» мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР
МАОУ «СОШ
г.Зеленоградска»

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «СОШ
г.Зеленоградска»

Л.М. Иванцова

В.В. Вирич

Приказ № 286а от «20» мая
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 2263570)

Учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 1–4 классов образовательных организаций)

Зеленоградск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России,

формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и

форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения для освоения с водной средой. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на груди.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Плавательная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брасс. Упражнения в плавании кролем на спине. Ознакомительные упражнения в плавании брассом.

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.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании брассом, кролем на груди и спине.

Подвижные и спортивные игры

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 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 простоты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1	1. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0 2. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 3. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
3.2.	Осанка человека	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	2	0	2	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	4	0	4	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5	0	5	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастически упражнения	3	0	3	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	0	6	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.6.	Модуль "Плавательная подготовка". Правила поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию.	2	0	2	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.7.	Модуль "Плавательная подготовка". Освоение с водной средой	31	1	30	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	10	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	5	0	5	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	5	0	5	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	17	0	17	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		90			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	4	1	3	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	2	97	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0.25	0	0.25	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
2.2.	Физические качества	0.25	0	0.25	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura

2.3.	Сила как физическое качество	0,25	0	0,25	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
2.4.	Быстрота как физическое качество	0,25	0	0,25	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
2.5.	Выносливость как физическое качество	0,25	0	0,25	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
2.6.	Гибкость как физическое качество	0,25	0	0,25	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
2.7.	Развитие координации движений	0,25	0	0,25	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0,25	0	0,25	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0,5	0	0,5	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
3.2.	Утренняя зарядка	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0,5	0	0,5	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	2	0	2	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2	0	2	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	2	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	2	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	2	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	7	0	7	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.7.	Модуль "Плавательная подготовка". Техника дыхания при плавании кролем на груди.	8	1	7	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.8.	Модуль "Плавательная подготовка". Техника ног при плавании кролем на груди	8	1	7	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.9.	Модуль "Плавательная подготовка". Техника рук при плавании кролем на груди	10	1	9	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.10.	Модуль "Плавательная подготовка". Общая координация при плавании кролем на груди.	8	1	7	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura

4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	4	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	5	0	5	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	6	0	6	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	6	0	6	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	8	0	8	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	10	0	10	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		92			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	4	0	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	94	

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. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		3			

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	4	0	4		1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2	0	2		1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2	0	2		1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	3	0	3		1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3	0	3		1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	3	0	3		1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	4	0	4		1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	5	0	5		1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	4	0	4		1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	3	0	3		1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.11.	Модуль "Плавательная подготовка". Техника дыхания при плавании кролем на спине.	8	1	7		1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Техника ног при плавании кролем на спине.	8	1	7		1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Техника рук при плавании кролем на спине.	10	1	9		1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Общая координация при плавании кролем на спине.	8	1	7		1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	12	0	12		1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	12	0	12		1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		91				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	4	4	0		1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		4				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	94		

4 КЛАСС

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

1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
3.2.	Закаливание организма	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
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	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	5	0	5	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	6	0	6	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura

4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4	0	4	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	10	0	10	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	8	0	8	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.10.	Модуль "Плавательная подготовка". Техника дыхания при плавании брассом.	8	1	7	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.11.	Модуль "Плавательная подготовка". Техника рук при плавании брассом.	8	1	7	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Техника ног при плавании брассом.	10	1	9	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Общая координация при плавании брассом.	8	1	7	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	12	0	12	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	2	0	2	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	2	0	2	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2	0	2	1. https://infourok.ru/fizkultura-i-osnovnye-ponyatiya-4257843.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		90			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	4	4	0	1. https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	94	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1	предварительный; фронтальный;
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию.	1	0	1	предварительный; профилактический; фронтальный;
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Режим дня школьника	1	0	1	Практическая работа; итоговый;
4.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный;
5	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию.	1	0	1	Устный опрос; оперативный; фронтальный; индивидуальный;
6.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
7	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
8.	Освоение с водной средой.	1	0	1	профилактический; фронтальный; индивидуальный;
9.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
10	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;

11	Освоение с водной средой	1	0	1	профилактический; фронтальный; индивидуальный;
12	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
13	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
14.	Освоение с водной средой.	1	0	1	профилактический; фронтальный; индивидуальный;
15	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
16	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
17	Освоение с водной средой.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;
18	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
19.	Прыжок в длину с места	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
20.	Освоение с водной средой	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;
21	Прыжок в длину с места	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный;
22	Рефлексия: Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Тестирование; итоговый; индивидуальный;

23	Освоение с водной средой.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;
24	Прыжок в длину с места	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный;
25	Прыжок в длину и высоту с прямого разбега	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный;
26	Освоение с водной средой	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;
27	Прыжок в длину и высоту с прямого разбега	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный;
28	Освоение с водной средой	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;
29	Осанка человека	1	0	1	Устный опрос; предварительный; коррекционный;
30	Правила поведения на уроке физическая культура	1	0	1	Устный опрос; предварительный; коррекционный;
31	Освоение с водной средой	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;
32	Правила поведения на уроке физическая культура	1	0	1	Устный опрос; предварительный; коррекционный;
33	Исходные положения физических упражнений	1	0	1	Практическая работа; предварительный;
34	Освоение с водной средой	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;
35	Исходные положения физических упражнений	1	0	1	Практическая работа; предварительный;

36	Исходные положения физических упражнений	1	0	1	Практическая работа; предварительный;
37	Освоение с водной средой.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;
38	Исходные положения физических упражнений	1	0	1	Практическая работа; предварительный;
39	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; коррекционный; фронтальный;
40	Освоение с водной средой	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;
41	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	Практическая работа; предварительный;
42	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	Практическая работа; предварительный;
43	Освоение с водной средой	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;
44	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	Практическая работа; предварительный;
45	Рефлексия: Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Тестирование; итоговый; индивидуальный;
46	Освоение с водной средой.	1	0	1	текущий; фронтальный;
47	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	Практическая работа; предварительный; коррекционный; фронтальный;

48	Гимнастические упражнения	1	0	1	Практическая работа; предварительный; коррекционный; фронтальный;
49	Освоение с водной средой.	1	0	1	Практическая работа; итоговый; фронтальный; индивидуальный;
50	Гимнастические упражнения	1	0	1	Практическая работа; предварительный; коррекционный; фронтальный;
51	Гимнастические упражнения	1	0	1	Практическая работа; предварительный; коррекционный; фронтальный;
52	Освоение с водной средой. Техника безопасности.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный; ;
53	Акробатические упражнения	1	0	1	Практическая работа; предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
54	Акробатические упражнения	1	0	1	Практическая работа; предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;

55	Освоение с водной средой. Техника безопасности.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный; ;
56	Акробатические упражнения	1	0	1	Практическая работа; предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
57	Акробатические упражнения	1	0	1	Практическая работа; предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
58	Освоение с водной средой. Техника безопасности.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный; ;
59	Акробатические упражнения	1	0	1	Практическая работа; предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
60	Акробатические упражнения	1	0	1	Практическая работа; предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
61	Освоение с водной средой. Техника безопасности.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный; ;

62	Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника.	1	0	1	Практическая работа; итоговый; индивидуальный;
63	Подвижные игры	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
64	Освоение с водной средой. Техника безопасности.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный; ;
65	Подвижные игры	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
66	Подвижные игры	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
67	Освоение с водной средой. Техника безопасности.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный; ;
68	Подвижные игры	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;

69	Подвижные игры	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
70	Освоение с водной средой.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный; ;
71	Подвижные игры	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
72	Рефлексия: Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Тестирование; итоговый; индивидуальный;
73	Освоение с водной средой.	1	1	0	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный; ;
74	Подвижные игры	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
75	Подвижные игры	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;

76	Освоение с водной средой. Техника безопасности.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный; ;
77	Подвижные игры	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
78	Подвижные игры	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
79	Освоение с водной средой. Техника безопасности.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный; ;
80	Подвижные игры	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
81	Подвижные игры	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
82	Освоение с водной средой. Техника безопасности.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный; ;

83	Подвижные игры	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
84	Подвижные игры	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
85	Освоение с водной средой. Техника безопасности.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный; ;
86	Подвижные игры	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
87	Подвижные игры	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
88	Освоение с водной средой. Контрольный устный опрос. Сдача нормативов.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный; ;
89	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;

90	Равномерное передвижение в ходьбе и бег.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;
91	Освоение с водной средой. Контрольный устный опрос.Сдача нормативов.	1	1	0	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный; ;
92	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;
93	Прыжок в длину с места. Контрольный устный опрос.Сдача нормативов.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;
94	Освоение с водной средой. Техника безопасности.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный; ;
95	Прыжок в длину с места	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;
96	Рефлексия: Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Тестирование; итоговый; индивидуальный;

97	Освоение с водной средой.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный; ;
98	Прыжок в длину и высоту с прямого разбега	1	0	1	текущий; индивидуальный;
99	Подвижные игры	1	0	1	предварительный; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	2	97	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	Предварительный; фронтальный;
2.	Техника дыхания при плавании кролем на груди.	1	0	1	Практическая работа; текущий;
3.	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой.	1	0	1	Устный опрос; предварительный;
4	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой.	1	0	1	Устный опрос; предварительный;
5	Техника дыхания при плавании кролем на груди.	1	0	1	Практическая работа;
6	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	Текущий; индивидуальный;
7	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	Текущий; индивидуальный;

8	Техника дыхания при плавании кролем на груди.	1	0	1	Практическая работа; текущий;
9	Физическое развитие. Физические качества. Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество.	1	0	1	Предварительный; фронтальный;
10	Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество. Развитие координации движения. Дневник наблюдения по физической	1	0	1	Предварительный; фронтальный;
11	Техника дыхания при плавании кролем на груди.	1	0	1	Практическая работа; текущий;
12	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;
13	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;
14	Техника дыхания при плавании кролем на груди.	1	0	1	Практическая работа; текущий;
15	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;
16	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
17	Техника дыхания при плавании кролем на груди. Контрольный устный опрос. Сдача нормативов.	1	1	0	Практическая работа; текущий;

18	Прыжок в высоту с прямого разбега. Контрольный устный опрос. Сдача нормативов.	1	1	0	текущий; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
19	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
20	Техника дыхания при плавании кролем на груди.	1	0	1	Практическая работа; текущий; ;
21	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
22	Рефлексия: Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Тестирование; итоговый; индивидуальный;
23	Техника дыхания при плавании кролем на груди.	1	0	1	Практическая работа; текущий; ;
24	Виды физических упражнений	1	0	1	Предварительный; фронтальный;
25	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
26	Техника ног при плавании кролем на груди	1	0	1	Практическая работа; предварительный коррекционный
27	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;

28	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	0	1	Текущий; индивидуальный;
29	Техника ног при плавании кролем на груди	1	0	1	Практическая работа; предварительный
30	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	0	1	Текущий; индивидуальный;
31	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
32	Техника ног при плавании кролем на груди. Контрольный устный опрос. Сдача нормативов.	1	1	0	Практическая работа; предварительный
33	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Контрольный устный опрос. Сдача нормативов.	1	1	0	текущий; коррекционный; фронтальный; индивидуальный;
34	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
35	Техника ног при плавании кролем на груди	1	0	1	Практическая работа; предварительный
36	Строевые упражнения и команды	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
37	Строевые упражнения и команды	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
38	Техника ног при плавании кролем на груди.	1	0	1	Практическая работа; предварительный
39	Гимнастическая разминка.	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
40	Гимнастическая разминка	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;

41	Техника ног при плавании кролем на груди	1	0	1	Практическая работа; предварительный
42	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
43	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
44	Техника ног при плавании кролем на груди	1	0	1	Практическая работа; предварительный
45	Упражнение с гимнастическим мячом	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
46	Упражнение с гимнастическим мячом	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
47	Техника ног при плавании кролем на груди.	1	0	1	Практическая работа; текущий;
48	Рефлексия: Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Тестирование; итоговый; индивидуальный;
49	Физическая культура у древних народов	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
50	Техника рук при плавании кролем на груди	1	0	1	Практическая работа; предварительный
51	Танцевальные движения	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
52	Танцевальные движения	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
53	Техника рук при плавании кролем на груди	1	0	1	Практическая работа; предварительный

54	Танцевальные движения	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
55	Танцевальные движения	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
56	Техника рук при плавании кролем на груди	1	0	1	Практическая работа; предварительный
57	Танцевальные движения	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
58	Танцевальные движения	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
59	Техника рук при плавании кролем на груди	1	0	1	Практическая работа; предварительный
60	Танцевальные движения	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
61	Подвижные игры	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный
62	Техника рук при плавании кролем на груди	1	0	1	Практическая работа; предварительный
63	Подвижные игры	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный
64	Подвижные игры	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный
65	Техника рук при плавании кролем на груди	1	0	1	Практическая работа; предварительный
66	Подвижные игры	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный

67	Подвижные игры	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный
68	Техника рук при плавании кролем на груди	1	0	1	Практическая работа; предварительный
69	Подвижные игры	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный
70	Подвижные игры	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный
71	Техника рук при плавании кролем на груди. Контрольный устный опрос. Сдача нормативов.	1	1	0	Практическая работа; предварительный
72	Подвижные игры. Контрольный устный опрос. Сдача нормативов.	1	1	0	текущий; коррекционный; фронтальный
73	Подвижные игры	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный
74	Техника рук при плавании кролем на груди	1	0	1	Практическая работа; предварительный
75	Подвижные игры	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный
76	Рефлексия: Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Тестирование; итоговый; индивидуальный;
77	Техника рук при плавании кролем на груди.	1	0	1	Практическая работа; текущий; ;
78	Утренняя зарядка	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный
79	Закаливание организма. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный

80	Общая координация при плавании кролем на груди	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный
81	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный
82	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный
83	Общая координация при плавании кролем на груди	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный
84	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	Текущий; индивидуальный;
85	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	Текущий; индивидуальный;
86	Общая координация при плавании кролем на груди	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный
87	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
88	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
89	Общая координация при плавании кролем на груди.	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный
90	Сложно-координированные прыжковые упражнения.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
91	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
92	Общая координация при плавании кролем на груди. Контрольный устный опрос. Сдача нормативов.	1	1	0	текущий; коррекционный; фронтальный

93	Прыжок в высоту с прямого разбега. Контрольный устный опрос. Сдача нормативов.	1	1	0	текущий; коррекционный; фронтальный;
94	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
95	Общая координация при плавании кролем на груди	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный
96	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
97	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
98	Общая координация при плавании кролем на груди	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный
99	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
100	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный;
101	Общая координация при плавании кролем на груди.	1	0	1	текущий; коррекционный; фронтальный; индивидуальный
102	Рефлексия: Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Тестирование; итоговый; индивидуальный;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	94	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1	Физическая культура у древних народов.	1	0	1	Предварительный; фронтальный;
2	Техника дыхания при плавании кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; фронтальный;
3	Виды физических упражнений.	1	0	1	Предварительный; фронтальный;
4	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	текущий; фронтальный;
5	Техника дыхания при плавании кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа; Текущий; коррекционный; индивидуальный; групповой; фронтальный;
6	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
7	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
8	Техника дыхания при плавании кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа; Текущий; коррекционный; индивидуальный; групповой; фронтальный;
9	Броски набивного мяча.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
10	Броски набивного мяча.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;

11	Техника дыхания при плавании кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа; Текущий; коррекционный; индивидуальный; групповой; фронтальный;
12	Броски набивного мяча.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
13	Броски набивного мяча.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
14	Техника дыхания при плавании кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа; Текущий; коррекционный; индивидуальный; групповой; фронтальный;
15	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
16	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
17	Техника дыхания при плавании кролем на спине. Контрольный устный опрос. Сдача нормативов.	1	1	0	Практическая работа; Текущий; коррекционный; индивидуальный; групповой; фронтальный;
18	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Контрольный устный опрос. Сдача нормативов.	1	1	0	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
19	Дыхательная гимнастика.	1	0	1	предварительный; фронтальный;;

20	Техника дыхания при плавании кролем на спине.	1	1	0	Практическая работа; итоговый; констатирующий; индивидуальный;
21	Зрительная гимнастика.	1	0	1	предварительный; фронтальный;
22	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Тестирование; фронтальный; индивидуальный;
23	Закаливание организма.	1	0	1	предварительный; фронтальный;
24	Измерение пульса на уроках физической культуры.	1	0	1	предварительный; фронтальный;
25	Техника ног при плавании кролем на спине.	1	0	1	предварительный; фронтальный;
26	Строевые команды и упражнения.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;
27	Строевые команды и упражнения.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;

28	Техника ног при плавании кролем на спине.	1	0	1	предварительный; фронтальный;
29	Строевые команды и упражнения.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
30	Строевые команды и упражнения.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
31	Техника ног при плавании кролем на спине. Контрольный устный опрос.Сдача нормативов.	1	1	0	предварительный; фронтальный;
32	Лазание по канату. Контрольный устный опрос.Сдача нормативов.	1	1	0	текущий; фронтальный;
33	Лазание по канату.	1	0	1	текущий; фронтальный;
34	Техника ног при плавании кролем на спине.	1	0	1	предварительный; фронтальный;
35	Передвижения на гимнастической скамейке.	1	0	1	текущий; фронтальный;
36	Передвижения на гимнастической скамейке.	1	0	1	текущий; фронтальный;
37	Техника ног при плавании кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа; Текущий; коррекционный; индивидуальный; групповой; фронтальный;
38	Передвижения на гимнастической скамейке.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;

39	Передвижения по гимнастической стенке.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
40	Техника ног при плавании кролем на спине.	1	0	1	предварительный; фронтальный;
41	Передвижения по гимнастической стенке.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
42	Передвижения по гимнастической стенке.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
43	Техника ног при плавании кролем на спине.	1	0	1	предварительный; фронтальный;
44	Прыжки через скакалку.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;

45	Прыжки через скакалку.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
46	Техника дыхания при плавании кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа; итоговый; констатирующий; индивидуальный;
47	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Тестирование; фронтальный; индивидуальный;;
48	Прыжки через скакалку.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
49	Техника рук при плавании кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный;
50	Ритмическая гимнастика	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;

51	Ритмическая гимнастика	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
52	Техника рук при плавании кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный;
53	Танцевальные упражнения	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
54	Танцевальные упражнения	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
55	Техника рук при плавании кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный;
56	Танцевальные упражнения	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;

57	Танцевальные упражнения	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
58	Техника рук при плавании кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный;
59	Подвижные игры с элементами подвижных игр.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
60	Подвижные игры с элементами подвижных игр.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
61	Техника рук при плавании кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный;
62	Подвижные игры с элементами подвижных игр.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;

63	Подвижные игры с элементами подвижных игр.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
64	Техника рук при плавании кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный;
65	Подвижные игры с элементами подвижных игр.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
66	Подвижные игры с элементами подвижных игр.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
67	Техника рук при плавании кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный;
68	Подвижные игры с элементами подвижных игр.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;

69	Подвижные игры с элементами подвижных игр.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
70	Техника рук при плавании кролем на спине. Контрольный устный опрос. Сдача нормативов.	1	1	0	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный;
71	Подвижные игры с элементами подвижных игр.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
72	Подвижные игры с элементами подвижных игр. Контрольный устный опрос. Сдача нормативов.	1	1	0	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
73	Техника рук при плавании кролем на спине.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
74	Подвижные игры с элементами подвижных игр.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;

75	Подвижные игры с элементами подвижных игр.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
76	Техника рук при плавании кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный;
77	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Тестирование; фронтальный; индивидуальный;;
78	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
79	Подвижные игры с элементами подвижных игр.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
80	Общая координация при плавании кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный;

81	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
82	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
83	Общая координация при плавании кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный;
84	Спортивные игры	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
85	Спортивные игры	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
86	Общая координация при плавании кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный;

87	Спортивные игры	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
88	Спортивные игры	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
89	Общая координация при плавании кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный;
90	Спортивные игры.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
91	Спортивные игры	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
92	Общая координация при плавании кролем на спине. Контрольный устный опрос. Сдача нормативов.	1	1	0	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный;

93	Спортивные игры. Контрольный устный опрос. Сдача нормативов.	1	1	0	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
94	Спортивные игры	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
95	Общая координация при плавании кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный;
96	Спортивные игры	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
97	Спортивные игры	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
98	Общая координация при плавании кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный;

99	Спортивные игры	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
100	Спортивные игры	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
101	Техника рук при плавании кролем на спине.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; профилактический; фронтальный;
102	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Тестирование; фронтальный; индивидуальный;;
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	8	94	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России.	1	0	1	Предварительный; фронтальный;;
2	Техника дыхания при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; Предварительный; фронтальный;
3	Из истории развития национальных видов спорта.	1	0	1	Предварительный; фронтальный;;
4	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой.	1	0	1	Предварительный; фронтальный;
5	Техника дыхания при плавании брассом.	1	0	1	Текущий; коррекционный; индивидуальный; фронтальный; групповой;
6	Беговые упражнения	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
7	Беговые упражнения	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
8	Техника дыхания при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; Текущий; коррекционный; индивидуальный; фронтальный; групповой;
9	Беговые упражнения	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
10	Беговые упражнения	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;

11	Техника дыхания при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; Текущий;
12	Беговые упражнения	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
13	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
14	Техника дыхания при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; Текущий;
15	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
16	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
17	Техника дыхания при плавании брассом. Контрольный устный опрос.Сдача нормативов.	1	1	0	Практическая работа; Текущий; коррекционный; индивидуальный; фронтальный; групповой;
18	Метание малого мяча на дальность. Контрольный устный опрос.Сдача нормативов.	1	1	0	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
20	Техника дыхания при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; Текущий; коррекционный;
21	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;

22	Рефлексия: демонстрация прироста в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Тестирование; итоговый; индивидуальный;;
23	Техника дыхания при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; Текущий; коррекционный;
24	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
23	Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1	0	1	коррекционный; предварительный; фронтальный;;
24	Техника рук при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; Текущий; коррекционный;
25	Закаливание организма.	1	0	1	Предварительный; фронтальный;;
26	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	1	Предварительный; фронтальный;;
27	Техника рук при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; Текущий; коррекционный;
28	Акробатическая комбинация.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
29	Акробатическая комбинация.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
30	Техника рук при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; Текущий; коррекционный;

31	Акробатическая комбинация.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
32	Акробатическая комбинация. Контрольный устный опрос. Сдача нормативов.	1	1	0	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
33	Техника рук при плавании брассом. Контрольный устный опрос. Сдача нормативов.	1	1	0	Практическая работа; Текущий; коррекционный;
34	Акробатическая комбинация.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
35	Опорный прыжок.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
36	Техника рук при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; Текущий; коррекционный;
37	Упражнения на гимнастической перекладине.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
38	Танцевальные упражнения.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
39	Техника рук при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; Текущий; коррекционный;
40	Танцевальные упражнения.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
41	Танцевальные упражнения.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;

42	Техника рук при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; Текущий; коррекционный;
43	Танцевальные упражнения.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
44	Танцевальные упражнения.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
45	Техника рук при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; Текущий; коррекционный;
46	Танцевальные упражнения.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
47	Рефлексия: демонстрация прироста в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Тестирование; итоговый; индивидуальный;;
48	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	Тестирование; итоговый; индивидуальный;
49	Техника ног при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; индивидуальный;
50	Подвижные игры в общей физической подготовке.	1	0	1	Предварительный; фронтальный;
50	Подвижные игры в общей физической подготовке.	1	0	1	Предварительный; фронтальный;;
52	Техника ног при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; индивидуальный;

53	Подвижные игры в общей физической подготовке.	1	0	1	Предварительный; фронтальный;;
54	Подвижные игры в общей физической подготовке.	1	0	1	Предварительный; фронтальный;;
55	Техника ног при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; индивидуальный;
56	Подвижные игры в общей физической подготовке.	1	0	1	Предварительный; фронтальный;;
57	Подвижные игры в общей физической подготовке.	1	0	1	Предварительный; фронтальный;;
58	Техника ног при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; индивидуальный;
59	Подвижные игры в общей физической подготовке.	1	0	1	Предварительный; фронтальный;;
60	Подвижные игры в общей физической подготовке.	1	0	1	Предварительный; фронтальный;;
61	Техника ног при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; индивидуальный;
62	Подвижные игры в общей физической подготовке.	1	0	1	Предварительный; фронтальный;;
63	Подвижные игры в общей физической подготовке.	1	0	1	Предварительный; фронтальный;;

64	Техника ног при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; индивидуальный;
65	Подвижные игры в общей физической подготовке.	1	0	1	Предварительный; фронтальный;
66	Подвижные игры в общей физической подготовке.	1	0	1	Предварительный; фронтальный;
67	Техника ног при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; индивидуальный;
68	Технические действия игры волейбол.	1	0	1	Итоговый; фронтальный; индивидуальный;
69	Технические действия игры волейбол.	1	0	1	Итоговый; фронтальный; индивидуальный;
70	Техника ног при плавании брассом. Контрольный устный опрос. Сдача нормативов.	1	1	0	Практическая работа; предварительный; индивидуальный;
71	Технические действия игры баскетбол.	1	0	1	Текущий; фронтальный; индивидуальный;
72	Технические действия игры баскетбол. Контрольный устный опрос. Сдача нормативов.	1	1	0	Текущий; фронтальный; индивидуальный;
73	Техника ног при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; предварительный; индивидуальный;
74	Технические действия игры в футбол.	1	0	1	Текущий; фронтальный; индивидуальный;

75	Технические действия игры в футбол.	1	0	1	Текущий; фронтальный; индивидуальный;;
76	Техника ног при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; Текущий; коррекционный;
77	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	0	1	Предварительный; фронтальный;;
78	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	0	1	Предварительный; фронтальный;;
79	Рефлексия: демонстрация прироста в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Тестирование; итоговый; индивидуальный;;
80	Общая координация при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; Текущий; коррекционный;
81	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
82	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
83	Общая координация при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; Текущий; коррекционный;
84	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
85	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;

86	Общая координация при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; Текущий; коррекционный;
87	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
88	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
89	Общая координация при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; Текущий; коррекционный;
90	Беговые упражнения .	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
91	Беговые упражнения .	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
92	Общая координация при плавании брассом. Контрольный устный опрос.Сдача нормативов.	1	1	0	Практическая работа; Текущий; коррекционный;
93	Беговые упражнения . Контрольный устный опрос.Сдача нормативов.	1	1	0	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
94	Беговые упражнения .	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
95	Общая координация при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; Текущий; коррекционный;
96	Беговые упражнения .	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;

97	Беговые упражнения .	1	0	1	текущий; фронтальный; индивидуальный;;
98	Общая координация при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; Текущий; коррекционный;
99	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	0	1	Предварительный; фронтальный;;
100	Рефлексия: демонстрация прироста в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	Тестирование; итоговый; индивидуальный;;
101	Общая координация при плавании брассом.	1	0	1	Практическая работа; Текущий; коррекционный;
102	Самостоятельная физическая подготовка.	1	0	1	Предварительный; фронтальный; практическая работа;
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	8	94	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

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

2 КЛАСС

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

3 КЛАСС

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

4 КЛАСС

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

- 1.Булгакова Н.Ж., Попов О.И., РаспоповаЕ.А.Год издания: 2014 ISBN: 9785446803095Страниц: 320Издательство: "Академия"
- 2.Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
- 3.Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
- 4.Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. - 498 с.
- 5.Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
- 6.Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
- 7.Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
- 8.Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.

2 КЛАСС

- 1.Булгакова Н.Ж., Попов О.И., РаспоповаЕ.А.Год издания: 2014 ISBN: 9785446803095Страниц: 320Издательство: "Академия"
- 2.Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
- 3.Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
- 4.Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. - 498 с.
- 5.Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.

6. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
7. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
8. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.

3 КЛАСС

1. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. Год издания: 2014 ISBN: 9785446803095 Страниц: 320 Издательство: "Академия"
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
4. Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. - 498 с.
5. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
6. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
7. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
8. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.

4 КЛАСС

1. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. Год издания: 2014 ISBN: 9785446803095 Страниц: 320 Издательство: "Академия"
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
4. Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. - 498 с.
5. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
6. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
7. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
8. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

1. http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
2. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
3. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5

- 4.http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам
- 5.<http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
- 6.<http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования
- 7.<https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
- 8.<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
- 9.<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
- 10.<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»
- 11.<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
- 12.<http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
- 13.<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей
- 14.<http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет
- 15.<http://pedsovet.su/load/98> http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры
- 16.<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- 17.<http://www.uchportal.ru/> - учительский портал
- 18.<http://methodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры
- 19.<http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"
- 20.<http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры

2 КЛАСС

- 1.http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
- 2.<http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)

- 3.<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
- 4.http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам
- 5.<http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
- 6.<http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования
- 7.<https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
- 8.<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
- 9.<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
- 10.<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»
- 11.<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
- 12.<http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
- 13.<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей
- 14.<http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет
- 15.<http://pedsovet.su/load/98> http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры
- 16.<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- 17.<http://www.uchportal.ru/> - учительский портал
- 18.<http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры
- 19.<http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"
- 20.<http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры

3 КЛАСС

- 1.http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол

- 2.<http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
- 3.<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
- 4.http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам
- 5.<http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
- 6.<http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования
- 7.<https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
- 8.<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
- 9.<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
- 10.<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»
- 11.<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
- 12.<http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
- 13.<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей
- 14.<http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет
- 15.<http://pedsovet.su/load/98> http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры
- 16.<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- 17.<http://www.uchportal.ru/> - учительский портал
- 18.<http://methodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры
- 19.<http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"
- 20.<http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры

4 КЛАСС

- 1.http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших

школьников элементам игры в баскетбол

2.<http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)

3.<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5

4.http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам

5.<http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей

6.<http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования

7.<https://multiurok.ru/> Сайт для учителей

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

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

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

11.<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал

12.<http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.

13.<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

14.<http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет

15.<http://pedsovet.su/load/98> http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры

16.<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

17.<http://www.uchportal.ru/> - учительский портал

18.<http://methodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры

19.<http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"

20.<http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный зал, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, футбольный мяч, набивной мяч, скакалка, обруч, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, перекладина, канат, коррекционная беговая дорожка, беговые барьеры.

Бассейн. Плавательные доски, колобашки, мячи, палки, ласты, спасательные жилеты.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный зал, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, футбольный мяч, набивной мяч, скакалка, обруч, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, перекладина, канат, коррекционная беговая дорожка, беговые барьеры.

Бассейн: секундомер, свисток, спасательный шест, кольца для погружения, мячи, плавательные доски.

