

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

управление образования администрации города Оренбурга

МОАУ «СОШ № 41»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом

\_\_\_\_\_  
Протокол №1  
от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_  
Кургаева Г.И.  
Приказ №266  
от "30" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**(ID 5005820)**

**Учебного предмета  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 1–4 классов образовательных организаций)

Оренбург 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

## 1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 2 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **4 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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



## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и 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

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

*регулятивные УУД:*

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

## **Предметные результаты**

### **1 КЛАСС**

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

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

### **2 КЛАСС**

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

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

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### 3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

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

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

#### 4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

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

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

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

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

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

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

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|  |   | всего            | контрольные работы | практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1.   | <b>Что понимается под физической культурой</b>  | 1                | 0                  | 0                   | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Итого по разделу   |   | 1                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1.   | <b>Режим дня школьника</b>  | 2                | 0                  | 0                   | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |                    |                     |   |
| 3.1.   | <b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>   | 1                | 0                  | 1                   | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 3.2.   | <b>Осанка человека</b>  | 1                | 0                  | 0                   | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 3.3.   | <b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>                                  | 1                | 0                  | 1                   | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Итого по разделу   |   | 3                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 4.1.   | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</b> | 2                | 0                  | 0                   | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |

|  |  |    |   |   |   |
|--|--|----|---|---|---|
| 4.2.   | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Исходные положения в физических упражнениях</b>                              | 5  | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.3.   | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b> | 4  | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.4.   | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Гимнастические упражнения</b>  | 16 | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.5.   | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Акробатические упражнения</b>  | 18 | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.6.   | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке   | 1  | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.7.   | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом   | 17 | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.8.   | Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>  | 5  | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.9.   | Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с места</b>  | 4  | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.10   | Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>   | 3  | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.11   | Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>  | 12 | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Итого по разделу   |  | 87 |   |   |   |
| <b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |   |   |

|                                     |  |    |   |   |   |
|-------------------------------------|--|----|---|---|---|
| 5.1.                                | <b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b> | 6  | 1 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Итого по разделу                    |  | 6  |   |   |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 99 | 1 | 2 |   |

## 2 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы                         | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|   |   | всего            | контрольные работы | практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1.  | <b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b> | 1                | 0                  | 0                   | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 1.2.  | <b>Зарождение Олимпийских игр</b>                             | 1                | 0                  | 0                   | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 2                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1.  | <b>Физическое развитие</b>                                    | 1                | 0                  | 0                   | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 2.2.  | <b>Физические качества</b>                                    | 1                | 0                  | 0                   | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 2.3.  | <b>Сила как физическое качество</b>                           | 1                | 0                  | 0                   | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 2.4.  | <b>Быстрота как физическое качество</b>                       | 1                | 0                  | 0                   | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 2.5.  | <b>Выносливость как физическое качество</b>                   | 1                | 0                  | 0                   | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |

|   |   |    |   |   |   |
|---|---|----|---|---|---|
| 2.6.  | <b>Гибкость как физическое качество</b>   | 1  | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 2.7.  | <b>Развитие координации движений</b>  | 1  | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 2.8.  | <b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>  | 1  | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Итого по разделу  |   | 8  |   |   |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                     |   |    |   |   |   |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура           |   |    |   |   |   |
| 3.1.  | <b>Закаливание организма</b>  | 1  | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 3.2.  | <b>Утренняя зарядка</b>   | 1  | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 3.3.  | <b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>   | 1  | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Итого по разделу  |   | 3  |   |   |   |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура |   |    |   |   |   |
| 4.1.  | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</b> | 1  | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.2.  | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</b>                       | 8  | 0 | 3 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.3.  | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</b>                             | 13 | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |



|       |  |   |   |   |   |
|-------|--|---|---|---|---|
| 4.4.  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой | 5 | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.5.  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом     | 9 | 0 | 4 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.6.  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения                 | 5 | 0 | 3 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.7.  | Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой     | 2 | 0 | 2 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.8.  | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом  | 4 | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.9.  | Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах                            | 3 | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.10  | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок         | 3 | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.11. | Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой         | 3 | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.12. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень                       | 1 | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.13. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения           | 6 | 0 | 4 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.14. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега                      | 4 | 0 | 2 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |

|  |   |     |   |    |   |
|--|---|-----|---|----|---|
| 4.15.  | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 3   | 0 | 1  | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.16.  | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения                              | 6   | 0 | 1  | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.17.  | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры   | 6   | 0 | 0  | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Итого по разделу   |   | 82  |   |    |   |
| <b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |   |     |   |    |   |
| 5.1.   | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО                                      | 7   | 1 | 1  | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Итого по разделу   |   | 7   |   |    |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |   | 102 | 1 | 29 |   |

### 3 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы          | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
|   |  | всего            | контрольные работы | практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1.  | Физическая культура у древних народов          | 2                | 0                  | 0                   | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Итого по разделу                                      |  | 2                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |  |                  |                    |                     |   |
| 2.1.  | Виды физических упражнений                     | 1                | 0                  | 0                   | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 2.2.  | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1                | 0                  | 0                   | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 2.3.   | <b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>                | 3 | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Итого по разделу   |   | 5 |   |   |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |   |   |   |   |
| Раздел 3. <b>Оздоровительная физическая культура</b>           |   |   |   |   |   |
| 3.1.   | <b>Закаливание организма</b>  | 1 | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 3.2.   | <b>Дыхательная гимнастика</b>   | 1 | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 3.3.   | <b>Зрительная гимнастика</b>  | 1 | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Итого по разделу   |   | 3 |   |   |   |
| Раздел 4. <b>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |   |   |   |   |
| 4.1.   | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>           | 3 | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.2.   | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>                       | 3 | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.3.   | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i> | 3 | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.4.   | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>   | 3 | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.5.   | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>                   | 4 | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |

|                  |   |    |   |   |   |
|------------------|---|----|---|---|---|
| 4.6.             | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»                | 4  | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.7.             | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения                | 2  | 0 | 2 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.8.             | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега                                | 5  | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.9.             | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча                                   | 3  | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.10.            | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 8  | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.11.            | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом  | 4  | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.12.            | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания               | 7  | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.13.            | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания               | 4  | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.14.            | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка                         | 13 | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.15.            | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр  | 4  | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.16.            | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры                             | 18 | 0 | 3 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Итого по разделу |   | 88 |   |   |   |

|  |  |     |   |    |   |
|--|--|-----|---|----|---|
| <b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |     |   |    |   |
| 5.1.   | <b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b> | 4   | 1 | 0  | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Итого по разделу   |  | 4   |   |    |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 102 | 1 | 19 |   |

#### 4 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|   |   | всего            | контрольные работы | практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1.  | <b>Из истории развития физической культуры в России</b>                                       | 1                | 0                  | 0                   | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 1.2.  | <b>Из истории развития национальных видов спорта</b>  | 1                | 0                  | 0                   | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 2                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1.  | <b>Самостоятельная физическая подготовка</b>  | 1                | 0                  | 0                   | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 2.2.  | <b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>                      | 1                | 0                  | 0                   | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 2.3.  | <b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b> | 1                | 0                  | 0                   | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 2.4.  | <b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>                                | 1                | 0                  | 1                   | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 4                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                   |   |                  |                    |                     |   |

| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура           |  |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|
| 3.1.  | <b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>  | 2 | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 3.2.  | <b>Закаливание организма</b>   | 1 | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Итого по разделу  |  | 3 |   |   |   |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура |  |   |   |   |   |
| 4.1.  | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b> | 1 | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.2.  | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</b>  | 5 | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.3.  | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок</b>   | 2 | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.4.  | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине</b>                                       | 4 | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.5.  | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</b>  | 1 | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.6.  | <b>Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>   | 1 | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.7.  | <b>Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>   | 3 | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.8.  | <b>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения</b>  | 2 | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |

|   |   |    |   |   |   |
|---|---|----|---|---|---|
| 4.9.  | Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Метание малого мяча на дальность</b>                                     | 2  | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.10.   | Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой                       | 1  | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.11.   | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом                      | 4  | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.12.   | Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне            | 1  | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.13.   | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка   | 2  | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.14.   | Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b> | 1  | 0 | 0 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.15.   | Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры общефизической подготовки</b>                 | 1  | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.16.   | Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры волейбол</b>                       | 6  | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.17.   | Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры баскетбол</b>                      | 7  | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| 4.18.   | Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры футбол</b>                         | 9  | 0 | 1 | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Итого по разделу  |   | 53 |   |   |   |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура |   |    |   |   |   |

|                                     |   |    |   |    |   |
|-------------------------------------|---|----|---|----|---|
| 5.1.                                | <b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физическаx качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b> | 6  | 1 | 0  | Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.<br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Итого по разделу                    |   | 6  |   |    |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 1 | 12 |   |



# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                       |                        | Виды,<br>формы<br>контроля            |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------|
|          |   | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                                       |
| 1.       | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.  | 1                | 0                     | 0                      | Устный опрос;                         |
| 2.       | Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.   | 1                | 0                     | 0                      | Устный опрос;                         |
| 3.       | Режим дня и правила его составления и соблюдения.   | 1                | 0                     | 0                      | Устный опрос;                         |
| 4.       | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.  | 1                | 0                     | 0                      | Устный опрос;                         |
| 5.       | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.  | 1                | 0                     | 0                      | Устный опрос;                         |
| 6.       | Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики | 1                | 0                     | 0                      | Устный опрос;<br>сдача<br>нормативов; |
| 7.       | Правила поведения на уроках физической культурыТехника безопасности при выполнении физических упражнений  | 1                | 0                     | 0                      | Устный опрос;<br>сдача<br>нормативов; |
| 8.       | Подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.   | 1                | 0                     | 0                      | Устный опрос;<br>сдача<br>нормативов; |
| 9.       | Гимнастика с основами акробатики.Общие принципы выполнения гимнастических упражнений  | 1                | 0                     | 0                      | Устный опрос;                         |
| 10.      | Гимнастика с основами акробатики.Общие принципы выполнения гимнастических упражнений  | 1                | 0                     | 0                      | Устный опрос;                         |

|     |  |   |   |   |               |
|-----|--|---|---|---|---------------|
| 11. | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 12. | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 13. | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 14. | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 15. | Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»                             | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 16. | Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 17. | Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 18. | Повороты направо и налево  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 19. | Повороты направо и налево  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 20. | Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 21. | Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 22. | Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|     |  |   |   |   |                  |
|-----|--|---|---|---|------------------|
| 23. | Гимнастические упражнения:<br>стилизованные способы передвижения<br>ходьбой и бегом Упражнения общей<br>разминки: приставные шаги вперёд на<br>полной стопе (гимнастический шаг)   | 1 | 0 | 0 | Устный<br>опрос; |
| 24. | Гимнастические упражнения:<br>стилизованные способы передвижения<br>ходьбой и бегом Упражнения общей<br>разминки: шаги с продвижением вперёд на<br>полупальцах и пятках («казачок»)  | 1 | 0 | 0 | Устный<br>опрос; |
| 25. | Гимнастические упражнения:<br>стилизованные способы передвижения<br>ходьбой и бегом Упражнения общей<br>разминки: шаги с продвижением вперёд на<br>полупальцах с выпрямленными коленями<br>и в полуприседе («жираф»)                   | 1 | 0 | 0 | Устный<br>опрос; |
| 26. | Гимнастические упражнения с<br>гимнастическим мячом и гимнастической<br>скакалкой Упражнения для укрепления<br>мышц тела и развития гибкости<br>позвоночника, упражнения для<br>разогревания (скручивания) мышц спины<br>(«верёвочка») | 1 | 0 | 0 | Устный<br>опрос; |
| 27. | Гимнастические упражнения с<br>гимнастическим мячом и гимнастической<br>скакалкой Упражнения упражнения для<br>укрепления мышц спины и увеличения их<br>эластичности («рыбка»)   | 1 | 0 | 0 | Устный<br>опрос; |
| 28. | Гимнастические упражнения с<br>гимнастическим мячом и гимнастической<br>скакалкой Упражнения для развития<br>гибкости позвоночника и плечевого пояса<br>(«мост») из положения лёжа   | 1 | 0 | 0 | Устный<br>опрос; |
| 29. | Комплекс упражнений для с предметами.<br>Упражнения со скакалкой: вращение<br>кистью руки скакалки, сложенной<br>вчетверо, — перед собой, сложенной<br>вдвое — поочередно в лицевой, боковой<br>плоскостях.                            | 1 | 0 | 0 | Устный<br>опрос; |

|     |  |   |   |   |               |
|-----|--|---|---|---|---------------|
| 30. | Гимнастические упражнения стилизованные гимнастические прыжки. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны                               | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 31. | Гимнастические упражнения стилизованные гимнастические прыжки. Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 32. | Гимнастические упражнения стилизованные гимнастические прыжки.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 33. | Гимнастические упражнения стилизованные гимнастические прыжки.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 34. | Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 35. | Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 36. | Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 37. | Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 38. | Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 39. | Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 40. | Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 41. | Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 42. | Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 43. | Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|     |  |   |   |   |               |
|-----|--|---|---|---|---------------|
| 44. | Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами    | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 45. | Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами    | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 46. | Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами    | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 47. | Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами    | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 48. | Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 49. | Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 50. | Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 51. | Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 52. | Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия                         | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 53. | Основная стойка лыжника.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 54. | Основная стойка лыжника.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 55. | Основная стойка лыжника.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 56. | Основная стойка лыжника.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 57. | Строевые команды в лыжной подготовке                                     | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 58. | Строевые команды в лыжной подготовке                                     | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 59. | Строевые команды в лыжной подготовке                                     | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 60. | Строевые команды в лыжной подготовке                                     | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 61. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом                       | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|     |   |   |   |   |               |
|-----|---|---|---|---|---------------|
| 62. | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 63. | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 64. | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 65. | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 66. | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 67. | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 68. | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 69. | Равномерная ходьба  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 70. | Равномерная ходьба  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 71. | Равномерная ходьба  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 72. | Равномерный бег. Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации             | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 73. | Равномерный бег. Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)                     | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 74. | Равномерный бег. Отработка навыков бега, сочетаемого с круговыми движениями руками («стрекоза») | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 75. | Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 76. | Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 77. | Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 78. | Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|     |   |   |   |   |               |
|-----|---|---|---|---|---------------|
| 79. | Прыжки в высоту с прямого разбега.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 80. | Прыжки в высоту с прямого разбега.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 81. | Прыжки в высоту с прямого разбега.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 82. | Игровые задания с мячом   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 83. | Игровые задания с мячом   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 84. | Подвижные игры со скакалкой   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 85. | Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 86. | Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Правила организации и проведения   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 87. | Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Правила организации и проведения  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 88. | Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: правила организации и проведения  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 89. | Подвижные игры со скакалкой   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 90. | Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Правила организации и проведения  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 91. | Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Правила организации и проведения  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 92. | Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Правила организации и проведения  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 93. | Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 94. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|                                     |   |    |   |   |               |
|-------------------------------------|---|----|---|---|---------------|
| 95.                                 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1  | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 96.                                 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1  | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 97.                                 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1  | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 98.                                 | Промежуточная аттестация  | 1  | 1 | 0 | Устный опрос; |
| 99.                                 | Обобщающий урок по итогам 1 класса  | 1  | 0 | 0 | Устный опрос; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 99 | 1 | 0 |               |

## 2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
|       |   | всего            | контрольные работы | практические работы |                      |
| 1.    | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. | 1                | 0                  | 0                   | Устный опрос;        |
| 2.    | Зарождение Олимпийских игр древности.                                 | 1                | 0                  | 0                   | Устный опрос;        |
| 3.    | Физическое развитие и его измерение.                                  | 1                | 0                  | 0                   | Устный опрос;        |
| 4.    | Физические качества человека  | 1                | 0                  | 0                   | Устный опрос;        |
| 5.    | Сила как физическое качество  | 1                | 0                  | 0                   | Устный опрос;        |
| 6.    | Быстрота как физическое качество                                      | 1                | 0                  | 0                   | Устный опрос;        |
| 7.    | Выносливость как физическое качество                                  | 1                | 0                  | 0                   | Устный опрос;        |
| 8.    | Гибкость как физическое качество                                      | 1                | 0                  | 0                   | Устный опрос;        |



|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
| 9.  | Развитие координации движений   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 10. | Составление дневника наблюдений по физической культуре.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 11. | Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 12. | Утренняя зарядка Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки  | 1 | 0 | 1 | Устный опрос;        |
| 13. | Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 14. | Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 15. | Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 16. | Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте                        | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 17. | Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 18. | Строевые команды при поворотах направо и налево   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 19. | Строевые команды при поворотах направо и налево   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 20. | Строевые команды стоя на месте и в движении.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 21. | Строевые команды стоя на месте и в движении.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 22. | Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |

|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
| 23. | Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.  | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; |
| 24. | Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 25. | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 26. | Отработка навыков выполнения гимнастического бега вперёд, назад   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 27. | Приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 28. | Отработка навыков выполнения приставных шагов на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)                                   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 29. | Шаги в полном приседе («гусиный шаг»)   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 30. | Отработка навыков выполнения шагов в полном приседе («гусиный шаг»)   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 31. | Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»);  | 1 | 0 | 0 | Зачет;               |
| 32. | Отработка навыков выполнения небольших прыжков в полном приседе («мячик»);  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 33. | Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»)                                | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 34. | Отработка навыков выполнения шагов с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставных шагов в сторону с наклонами («качалка») | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 35. | Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |  |   |   |   |                      |
|-----|--|---|---|---|----------------------|
| 36. | Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 37. | Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 38. | Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 39. | Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 40. | Игровые задания со скакалкой   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 41. | Упражнения с гимнастическим мячом подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 42. | Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча  | 1 | 0 | 0 | Зачет;               |
| 43. | Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 44. | Освоение навыков отбивов мяча  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 45. | Отработка навыков отбивов мяча   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 46. | Игровые задания с мячом  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 47. | Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 48. | Освоение изученных упражнений в комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |

|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
| 49. | Выполнение комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 50. | Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 51. | Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 52. | Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 53. | Освоение элементов русского танца («припадание»)  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 54. | Освоение элементов современного танца   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 55. | Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 56. | Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 57. | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)   | 1 | 0 | 1 | Устный опрос;        |
| 58. | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)  | 1 | 0 | 1 | Устный опрос;        |
| 59. | Отработка навыков передвижения на лыжах без палок   | 1 | 0 | 1 | Устный опрос;        |
| 60. | Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом   | 1 | 0 | 1 | Устный опрос;        |
| 61. | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении  | 1 | 0 | 1 | Устный опрос;        |
| 62. | Спуск с небольшого склона в основной стойке   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 63. | Отработка навыков выполнения изученных упражнений   | 1 | 0 | 1 | Устный опрос;        |

|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
| 64. | Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.         | 1 | 0 | 1 | Устный опрос;        |
| 65. | Отработка навыко торможения способом «плуг»   | 1 | 0 | 1 | Устный опрос;        |
| 66. | Отработка навыков выполнения изученных упражнений                                       | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 67. | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 68. | Броски мяча в неподвижную мишень  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 69. | Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения стоя                               | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 70. | Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения стоя                               | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 71. | Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения сидя                               | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 72. | Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения сидя                               | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 73. | Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения лёжа.                              | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 74. | Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 75. | Разнообразные сложно-координированные прыжки в движении в разных направлениях           | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 76. | Разнообразные сложно-координированные прыжки с разной амплитудой и траекторией полёта.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 77. | Сложно координированные прыжковые упражнения  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 78. | Прыжок в высоту с прямого разбега   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 79. | Прыжок в высоту с прямого разбега   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 80. | Прыжок в высоту с прямого разбега   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
| 81. | Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 82. | Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 83. | Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 84. | Беговые сложно-координационные упражнения   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 85. | Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 86. | Беговые сложно-координационные упражнения: змейкой                                | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 87. | Беговые сложно-координационные упражнения: по кругу                               | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 88. | Беговые сложно-координационные упражнения: с обеганием предметов                  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 89. | Беговые сложно-координационные упражнения: с преодолением небольших препятствий.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 90. | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол).                | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 91. | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол).                | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 92. | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол).                | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 93. | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол).                   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 94. | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол).                   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 95. | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол).                   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 96. | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.                                      | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |

|                                     |  |     |   |    |               |
|-------------------------------------|--|-----|---|----|---------------|
| 97.                                 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.                               | 1   | 0 | 0  | Устный опрос; |
| 98.                                 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.                               | 1   | 0 | 0  | Устный опрос; |
| 99.                                 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.                               | 1   | 0 | 0  | Устный опрос; |
| 100.                                | Промежуточная аттестация   | 1   | 1 | 0  | Зачет;        |
| 101.                                | Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр | 1   | 0 | 0  | Устный опрос; |
| 102.                                | Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр | 1   | 0 | 0  | Устный опрос; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 102 | 1 | 29 |               |

### 3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Виды, формы контроля |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|----------------------|
|       |  | всего            | контрольные работы | практические работы |                      |
| 1.    | Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.   | 1                | 0                  | 0                   | Устный опрос;        |
| 2.    | История появления современного спорта.   | 1                | 0                  | 0                   | Устный опрос;        |
| 3.    | Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. | 1                | 0                  | 0                   | Устный опрос;        |
| 4.    | Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).  | 1                | 0                  | 0                   | Устный опрос;        |
| 5.    | Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.  | 1                | 0                  | 0                   | Устный опрос;        |

|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
| 6.  | Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 7.  | Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 8.  | Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 9.  | Упражнения дыхательной гимнастики, и ее влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Комплекс дыхательной гимнастики | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 10. | Упражнения зрительной гимнастики, ее влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.                                    | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 11. | Гимнастика с основами акробатики. Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках                                      | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 12. | Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.                         | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 13. | Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.                         | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 14. | Лазанье по канату Лазание по гимнастическому канату в три приема  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 15. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема                                | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 16. | Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |



|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
| 17. | 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. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 18. | 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. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 19. | 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. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 20. | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.                                      | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 21. | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.                                      | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 22. | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.                                      | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 23. | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |

|     |  |   |   |   |                      |
|-----|--|---|---|---|----------------------|
| 24. | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 25. | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 26. | Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 27. | Прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 28. | Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 29. | Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 30. | Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 31. | Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 32. | Ритмическая гимнастика: стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 33. | Ритмическая гимнастика: стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 34. | Упражнения в танцах галоп и полька.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 35. | Упражнения в танцах галоп и полька.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 36. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 37. | Комплекс упражнений для развития прыгучести  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |

|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
| 38. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 39. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги               | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 40. | Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги                                  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 41. | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 42. | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 43. | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 44. | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег                                   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 45. | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег                                   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 46. | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий                  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 47. | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий                  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 48. | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с ускорением и торможением                  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 49. | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с ускорением и торможением                  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 50. | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 51. | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|     |  |   |   |   |                      |
|-----|--|---|---|---|----------------------|
| 52. | Лыжная подготовка. Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок  | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; |
| 53. | Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом  | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; |
| 54. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом  | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; |
| 55. | Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 56. | Техника поворота на лыжах способом переступания Торможение плугом.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 57. | Техника поворота на лыжах способом переступания Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 58. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 59. | Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 60. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 61. | Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 62. | Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 63. | Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |

|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
| 64. | Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 65. | Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 66. | Скольжение на груди с плавательной доской с подключением дыхания  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 67. | Скольжение на груди с плавательной доской с подключением работы ног   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 68. | Скольжение на груди с подключением работы ног   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 69. | Плавание на груди с работой ног и попеременной работой рук  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 70. | Плавание способом кроль на груди  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 71. | Виды современного спортивного плавания: брас.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 72. | Плавание способом брас  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 73. | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками                                  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 74. | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 75. | Упражнения ознакомительного плавания: скольжение на воде.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 76. | Баскетбол как спортивная игра<br>Общеразвивающие упражнения для обучения техническим действиям игры баскетбол | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; |
| 77. | Техника ведения баскетбольного мяча   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 78. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча                       | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 79. | Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча  | 1 | 0 | 0 | Зачет;               |

|     |  |   |   |   |                      |
|-----|--|---|---|---|----------------------|
| 80. | Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 81. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 82. | Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди                    | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 83. | Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 84. | Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 85. | Волейбол как спортивная игра   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 86. | Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 87. | Техника прямой нижней подачи в волейболе   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 88. | Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе                                | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 89. | Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 90. | Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 91. | Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 92. | Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 93. | Футбол как спортивная игра   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 94. | Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 95. | Техника удара по неподвижному мячу в футболе   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |

|                                     |   |     |   |    |                      |
|-------------------------------------|---|-----|---|----|----------------------|
| 96.                                 | Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе | 1   | 0 | 0  | Практическая работа; |
| 97.                                 | Ведение футбольного мяча  | 1   | 0 | 1  | Практическая работа; |
| 98.                                 | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.   | 1   | 0 | 0  | Устный опрос;        |
| 99.                                 | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.   | 1   | 0 | 0  | Устный опрос;        |
| 100.                                | Промежуточная аттестация  | 1   | 1 | 0  | Зачет;               |
| 101.                                | . Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.         | 1   | 0 | 0  | Устный опрос;        |
| 102.                                | . Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.         | 1   | 0 | 0  | Устный опрос;        |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 102 | 1 | 19 |                      |

#### 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                  | 0                   | Устный опрос;        |
| 2.    | Развитие национальных видов спорта в России.  | 1                | 0                  | 0                   | Устный опрос;        |
| 3.    | Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка.  | 1                | 0                  | 0                   | Устный опрос;        |
| 4.    | Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. | 1                | 0                  | 0                   | Устный опрос;        |

|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
| 5.  | Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 6.  | Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 7.  | Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 8.  | Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 9.  | Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 10. | Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 11. | Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 12. | Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 13. | Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 14. | Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 15. | Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 16. | Техника выполнения акробатической комбинации № 1  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |



|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
| 17. | Гимнастический мост из положения лежа на животе Упор лежа, из положения лежа на полу                | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 18. | Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации № 1                             | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 19. | Техника выполнения акробатической комбинации № 2  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 20. | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания                          | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 21. | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания                          | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 22. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры                                       | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 23. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры                                       | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 24. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём переворотом.                                | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 25. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём переворотом.                                | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 26. | Упражнения в танце «Летка-енка».  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 27. | Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.       | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 28. | Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 29. | Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания» | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 30. | Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.                                      | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 31. | Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт                          | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |

|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
| 32. | Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: стартовое ускорение, финиширование.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 33. | Метание малого мяча на дальность стоя на месте.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 34. | Метание малого мяча на дальность стоя на месте.   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 35. | Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 36. | Техника одновременного одношажного лыжного хода<br>Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне                    | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 37. | Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 38. | Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 39. | Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 40. | Плавательная подготовка.<br>Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 41. | Упражнения в плавании кролем на груди   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 42. | Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 43. | Подвижные и спортивные игры.<br>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 44. | Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 45. | Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |

|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
| 46. | Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 47. | Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 48. | Техника передачи волейбольного мяча через сетку   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 49. | Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 50. | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 51. | Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 52. | Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 53. | Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 54. | Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении         | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 55. | Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.  | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 56. | Подвижные игры общефизической подготовки  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 57. | Футбол Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте                            | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 58. | Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 59. | Техника передачи катящегося мяча  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |

|     |   |   |   |   |                      |
|-----|---|---|---|---|----------------------|
| 60. | Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 61. | Техника передачи мяча во время его ведения  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 62. | Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения  | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 63. | Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот                                   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 64. | Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 65. | Организация и проведение эстафеты с ведением мяча   | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 66. | Промежуточная аттестация  | 1 | 1 | 0 | Тестирование;        |
| 67. | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 68. | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.   | 1 | 0 | 0 | Устный опрос;        |
| 69. |   |   |   |   |                      |
| 70. |   |   |   |   |                      |
| 71. |   |   |   |   |                      |
| 72. |   |   |   |   |                      |
| 73. |   |   |   |   |                      |
| 74. |   |   |   |   |                      |
| 75. |   |   |   |   |                      |
| 76. |   |   |   |   |                      |
| 77. |   |   |   |   |                      |
| 78. |   |   |   |   |                      |
| 79. |   |   |   |   |                      |
| 80. |   |   |   |   |                      |
| 81. |   |   |   |   |                      |

|                                     |  |    |   |    |  |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|
| 82.                                 |  |    |   |    |  |
| 83.                                 |  |    |   |    |  |
| 84.                                 |  |    |   |    |  |
| 85.                                 |  |    |   |    |  |
| 86.                                 |  |    |   |    |  |
| 87.                                 |  |    |   |    |  |
| 88.                                 |  |    |   |    |  |
| 89.                                 |  |    |   |    |  |
| 90.                                 |  |    |   |    |  |
| 91.                                 |  |    |   |    |  |
| 92.                                 |  |    |   |    |  |
| 93.                                 |  |    |   |    |  |
| 94.                                 |  |    |   |    |  |
| 95.                                 |  |    |   |    |  |
| 96.                                 |  |    |   |    |  |
| 97.                                 |  |    |   |    |  |
| 98.                                 |  |    |   |    |  |
| 99.                                 |  |    |   |    |  |
| 100.                                |  |    |   |    |  |
| 101.                                |  |    |   |    |  |
| 102.                                |  |    |   |    |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 1 | 14 |  |

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

### 1 КЛАСС

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

### 2 КЛАСС

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

### 3 КЛАСС

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

### 4 КЛАСС

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

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

### 1 КЛАСС

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
общего и начального профессионального образования.

<http://school-collection.edu.ru>

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
«Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих  
учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

4. Образовательные сайты для учителей физической  
культуры [http://methodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"  
<http://spo.1september.ru/urok/>

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

8. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)

### 2 КЛАСС

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
общего и начального профессионального образования.

<http://school-collection.edu.ru>

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
«Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих  
учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

4. Образовательные сайты для учителей физической  
культуры [http://methodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

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

8. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)

### **3 КЛАСС**

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

<http://school-collection.edu.ru>

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

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

8. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)

### **4 КЛАСС**

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

<http://school-collection.edu.ru>

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

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

8. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

### **1 КЛАСС**

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

<http://school-collection.edu.ru>

### **2 КЛАСС**

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

<http://school-collection.edu.ru>

### **3 КЛАСС**

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений

общего и начального профессионального образования.

<http://school-collection.edu.ru>

#### **4 КЛАСС**

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений

общего и начального профессионального образования.

<http://school-collection.edu.ru>



## УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

п Наименование учебного оборудования

Комплект для занятий по общей физической подготовке

1. Стенки гимнастические пролет 0,8м
2. Скамейки гимнастические
3. Маты гимнастические
4. Устройство для установки на скамейке гимнастической: противовеса, качелей, захватов
5. Тележки для хранения и перевозки матов
6. Устройство для подвески
7. Канаты для лазания 1-6 м
8. Лестницы веревочные 1-6 м
9. Шесты для лазания 1- 5,5 м
10. Перекладины
11. Лестница приставная 4 м
12. Лестница веревочная 2,7 м
13. Лестница веревочная четырехсторонняя
14. Канат 1 – 2,7м
15. Сеть веревочная навесная 2,8 – 2,3 м

Тренажеры и устройства для развития и совершенствования физических качеств

1. Гантели переменной массы
2. Эспандеры резиновые
3. Приспособление для крепления эспандеров
4. Устройство для развития кистей рук
5. Штанга учебная
6. Устройство для крепления штанги
7. Укладки и стеллажи для хранения тренажеров и устройств

Для развития скоростных качеств

1. Приспособление и устройства для бега в зале
2. Устройство для бегущей дорожки
3. Доска роликовая

Для развития скоростно-силовых качеств:

1. Медицинболы
2. Эспандер «Жим»
3. Устройство для передвижения в висе
4. Тренажер «Кузнечик»

Для развития координации движений, ловкости:

1. Тренажер «Сигнал»
2. Тренажер «Кузнечик»

Для развития выносливости:

1. Велопедаль
2. Тренажер «Кеттлер»
3. Тренажер «Выносливость»
4. Тренажер «Собственный вес»

Для развития гибкости и формирования осанки

1. Палка гимнастическая
2. Каток гимнастический
3. Мешочки с грузом
4. Устройство для установки станков хореографических
5. Ворота-мишень
6. Цели подвижные
7. Цели устанавливаемые

Оборудование для контроля и оценки действий

1. Динамометры кистевые
2. Рулетки (25 и 50 м)
3. Свистки судейские
4. Секундомеры
5. Электромегафоны
6. Часы
7. Пьедестал

Комплект для занятий гимнастикой

1. Грифы для перекладины гимнастической школьной
2. Жерди гимнастических брусьев школьных: разновысокие, параллельные
- 3 Корпусы козла гимнастического школьного
4. Корпусы бревна гимнастического школьного
5. Кронштейны для хранения гимнастических снарядов
6. Мостики гимнастические
7. Обручи гимнастические
8. Скакалки гимнастические
9. Ленты для художественной гимнастики
10. Мячи для художественной гимнастики
11. Булавы

Комплект для занятий легкой атлетикой

Для бега:

1. Барьеры легкоатлетические
2. Станки стартовые школьные
3. Оборудование полосы препятствий
4. Тренажер для обучения бегу
5. Устройство и приспособления для разметки дистанций

Для прыжков:

1. Приспособление для установки планок
2. Планки для прыжков в высоту
3. Брус устанавливаемый для отталкивания
4. Тренажер для обучения прыжкам
5. Измеритель высоты планки

Для метания:

1. Мячи для метания в цель
2. Цель метания
3. Тренажер для обучения метанию
4. Сетка гаситель для амортизации

Вспомогательное оборудование:

1. Кронштейн и укладки для хранения и переноски легкоатлетического инвентаря  
Комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

Для игры в футбол:

1. Устройство для установки ворот с сетками для ворот
2. Мячи для игры в футбол
3. Устройство и приспособление для обучения игре в футбол

Для игры в баскетбол:

1. Щиты баскетбольные школьные
2. Щиты баскетбольные, тренировочные
3. Мячи для игры в баскетбол
4. Устройство и приспособления для обучения элементам игры в баскетбол.

Для игры в волейбол:

1. Устройство для установки сетки волейбольной
2. Сетки волейбольные
3. Мячи для игры в волейбол
4. Устройство и приспособления для обучения элементам игры в волейбол

Для игры в ручной мяч:

1. Устройство для установки ворот при игре в ручной мяч с сетками для ворот
2. Мячи для игры в ручной мяч
3. Устройство и приспособления для обучения игре в ручной мяч

Для игры в настольный теннис:

1. Устройство для установки стола для игры в настольный теннис
2. Сетки для игры в настольный теннис
3. Ракетки для игры в настольный теннис
4. Мячи для игры в настольный теннис

Для подвижных игр:

1. Мячи резиновые большие D=20см
2. Мячи малые D=10см
3. Флажки для разметки дистанций
4. Устройство для установки стойки для обводки
5. Кегли
6. Городки
7. Кольцебросы
8. Дартс

Для лыжной подготовки:

1. Лыжи для занятий в начальной школе с мягким креплением
2. Лыжи для занятий в основной школе
3. Лыжи для занятий в средней школе
4. Палки для занятий лыжной подготовкой
5. Ботинки для занятий лыжной подготовкой

Оборудование и инвентарь для силовых единоборств:

1. Тренажер для обучения борьбе – чучело
2. Столик для армрестлинга
3. Устройства и приспособления для обучения единоборствам

Вспомогательное оборудование:

1. Сетки для защиты окон
2. Ограждение батарей отопления
3. Сетки разделительные
- 4 Сетки для переноски мячей
5. Кронштейны и укладки для хранения оборудования игровых комплектов
6. Насос для надувания мячей
7. Стеллажи для хранения мячей

Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря:

1. Стеллажи для хранения лыжного инвентаря
2. Стеллажи для хранения лыжной обуви

Мебель и оборудование кабинета физической культуры

1. Стол учителя
2. Тумба
3. Стул учителя
4. Комплект шкафов для учебных пособий
5. Подставка под технические средства обучения
6. Доска передвижная

М О Д Е Л И Д е м о н с т р а ц и о н н ы е

1. Правила и тактические действия в спортивных и подвижных играх

Р а з д а т о ч н ы е

1. Упражнения основной гимнастики для 1 класса
2. Упражнения основной гимнастики для 2 класса
3. Упражнения основной гимнастики для 3 класса
4. Упражнения основной гимнастики для 4 класса

Видеозаписи

1. Бег
2. Прыжки
3. Метание
4. Акробатика
5. Висы и упоры
6. Лыжная подготовка – способы передвижения
7. Лыжная подготовка – торможение, подъемы, повороты
8. Ритмическая гимнастика
9. Домашнее задание по физической культуре

Аудиозаписи

1. Музыкальное сопровождение выполнения физических упражнений для 1-2кл.
2. Музыкальное сопровождение выполнения физических упражнений для 3-4кл.

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

