

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования администрации Тюльганского района

МБОУ "Благовещенская СОШ"

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 1 от

« 30 » августа 2022 г.

Согласовано:
Заместитель директора по УВР

М.П. /Абдреева М.П. /

« 01 » сентября 2022 г.

Утверждаю:
Директор школы



Гаврилов С.Ю./

« 01 » сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 1–4 классов образовательных организаций)

(ID 3891532)

Составитель: Елисеев Сергей Николаевич
Учитель физической культуры

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

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

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

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

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.2.	Осанка человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2.5			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	0	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	0	0	https://resh.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	9	0	0	https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	0	0	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	6	0	0	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	9	0	0	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	7	0	0	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	0	0	https://resh.edu.ru/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	0	0	https://resh.edu.ru/
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	40	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		86			

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	9	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2.	Физические качества	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.7.	Развитие координации движений	2	0	0	https://resh.edu.ru/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/
3.2.	Утренняя зарядка	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	https://resh.edu.ru/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	4	0	0	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	3	0	0	https://resh.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	7	0	0	https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	0	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	5	0	0	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	7	0	0	https://resh.edu.ru/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	0	https://resh.edu.ru/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	0	https://resh.edu.ru/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	0	0	https://resh.edu.ru/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3	0	0	https://resh.edu.ru/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4	0	0	https://resh.edu.ru/
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	28	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		77			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Физическая культура у древних народов	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	2	0	0	https://resh.edu.ru/

2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	2	0	0	https://resh.edu.ru/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	5	0	0	https://resh.edu.ru/
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i>	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега</i>	4	0	0	https://resh.edu.ru/
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча</i>	3	0	0	https://resh.edu.ru/
4.10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности</i>	6	0	0	https://resh.edu.ru/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	12	0	0	https://resh.edu.ru/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	0	0	https://resh.edu.ru/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3	0	0	https://resh.edu.ru/
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	https://resh.edu.ru/
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	15	0	0	https://resh.edu.ru/
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры</i>	18	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		75			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	20	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		20			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
3.2.	Закаливание организма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	13	0	0	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	4	0	0	https://resh.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	6	0	0	https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	0	0	0	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4	0	0	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	11	0	0	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	5	0	0	https://resh.edu.ru/

4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	10	0	0	https://resh.edu.ru/
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0	0	0	https://resh.edu.ru/
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	https://resh.edu.ru/
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</i>	1	0	0	https://resh.edu.ru/
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки</i>	3	0	0	https://resh.edu.ru/
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол</i>	11	0	0	https://resh.edu.ru/
4.17.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол</i>	9	0	0	https://resh.edu.ru/
4.18.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол</i>	5	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		85			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Знания. Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Организационно-методические требования на уроке физической культуры.	1	0	0	Устный опрос;
2.	Понятие о физической культуре. Организационно-методические требования на уроке физической культуры.	1	0	0	Устный опрос;
3.	ЛђА. ТБ по легкой атлетике. Обучение построению в одну шеренгу. Бег с прыжками и ускорением. Подвижная игра «Найди свое место»	1	0	0	Устный опрос;
4.	ЛђА. Обучение беговым упражнениям. Обучение технике бега на 30м с высокого старта. Построение в шеренгу, колонну. . Игра «Невод»	1	0	0	Устный опрос;
5.	ЛђА Обучение беговым упражнениям. Бег с изменяющимся направлением – змейкой. П.игра чай-чай-выручай	1	0	0	Устный опрос;
6.	Лђа. Обучение беговым упражнениям, построению в колонну, шеренгу. Игра «зайцы в огороде»	1	0	0	Устный опрос;
7.	Лђа. Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Тише едешь – дальше будешь»	1	0	0	Устный опрос;
8.	Лђа. Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игры со скакалками	1	0	0	Устный опрос;
9.	Лђа. Бег из различных ИП. Игра «У медведя во бору»	1	0	0	Устный опрос;
10.	Лђа. Прыжок в длину с места. Равномерный бег с последующим ускорением.	1	0	0	Устный опрос;
11.	Лђа. Обучение бегу в равномерном темпе до 2 минут. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты	1	0	0	Устный опрос;

12.	Л\а. Бег в равномерном темпе до 5 минут. Игра «Точно в цель»	1	0	0	Устный опрос;
13.	Л\а. Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1	0	0	Устный опрос;
14.	Л\а. Броски мяча на дальность 1 рукой из-за головы. Игра «Точно в мишень»	1	0	0	Устный опрос;
15.	Л\а. Урок соревнование. Эстафеты	1	0	0	Устный опрос;
16.	П\И. Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игры «Море волнуется»	1	0	0	Устный опрос;
17.	П\И. Подвижные игры на развитие координации.	1	0	0	Устный опрос;
18.	П\И. Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля»	1	0	0	Устный опрос;
19.	Знания. Составление режима дня. Подвижная игры "вызов номеров"	1	0	0	Устный опрос;
20.	П\И. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Игра «Мяч среднему»	1	0	0	Устный опрос;
21.	П\И. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Игра «Мяч среднему»	1	0	0	Устный опрос;
22.	П\И. Остановка в шаге и прыжком. Игра «Мяч соседу»	1	0	0	Устный опрос;
23.	П\И. Остановка в шаге и прыжком. Игра «Мяч соседу»	1	0	0	Устный опрос;
24.	П\И. Игровые задания с мячом	1	0	0	Устный опрос;
25.	Знания. Оздоровительные формы занятий. Гимнастика. Техника безопасности. Основные команды и приёмы.	1	0	0	Устный опрос;
26.	Гимнастика. Повороты. Исходные положения и физ.упражнения. История возникновения Олимпийских игр	1	0	0	Устный опрос;
27.	Гимнастика. Строевые упражнения, перестроения, повороты на месте.. Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров». Учимся держать спину ровно	1	0	0	Устный опрос;

28.	Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры. Седы, положение лежа, упоры, стойки. Группировка, кувырок в сторону	1	0	0	Устный опрос;
29.	Гимнастика. Седы и перекаты. Группировка, кувырок в сторону. Игра «Неудобный бросок»	1	0	0	Устный опрос;
30.	Гимнастика. Акробатические комбинации. Стойки на лопатках. Игра «Космонавты»	1	0	0	Устный опрос;
31.	Гимнастика. Акробатические комбинации. Упражнения с гимнастическим мячом и скакалкой. Стойки на лопатках.	1	0	0	Устный опрос;
32.	Гимнастика. Акробатические комбинации. Полу перевороты. Игра «Перекасти – поле»	1	0	0	Устный опрос;
33.	Гимнастика. Висы. Эстафеты. Подъем туловища, ног из положения лежа на животе.	1	0	0	Устный опрос;
34.	Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ,прыжки в группировке. Утренняя зарядка, физ.минутка, режим дня.	1	0	0	Устный опрос;
35.	Гимнастика. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Стилизованные гимнастические упражнения	1	0	0	Устный опрос;
36.	Гимнастика. Упражнения прыжки через скакалку, перешагивание, перепрыгивание. Игра удочка.	1	0	0	Устный опрос;
37.	Гимнастика. Прыжки через скакалку: поочередное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалки с левого и правого бока	1	0	0	Устный опрос;
38.	Гимнастика. Прыжки через скакалку: вращение двумя руками с правого и левого бока, прямо перед собой.	1	0	0	Устный опрос;
39.	Гимнастика. Прыжки : в высоту с разведением рук и ног в стороны, приземлением в полуприседе, с поворотом	1	0	0	Устный опрос;
40.	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты	1	0	0	Устный опрос;
41.	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Мышеловка»	1	0	0	Устный опрос;

42.	Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок»	1	0	0	Устный опрос;
43.	Игры с прыжками. Игра «Пустое место», игры со скакалками	1	0	0	Устный опрос;
44.	Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок»	1	0	0	Устный опрос;
45.	Игры с прыжками. Игра «Пустое место», игры со скакалками	1	0	0	Устный опрос;
46.	Игры с мячами. Игра «Гонка мячей»	1	0	0	Устный опрос;
47.	Игры с мячами. Игра «Гонка мячей»	1	0	0	Устный опрос;
48.	Игры на развитие силы выносливости. Игра «Мяч капитану», эстафеты	1	0	0	Устный опрос;
49.	Лыжная подготовка. Инструктаж ТБ. Организационно методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке.	1	0	0	Устный опрос;
50.	Лыжная подготовка. Лыжная подготовка. команды в лыжной подготовке	1	0	0	Устный опрос;
51.	Знания. Личная гигиена. ПИ на внимание	1	0	0	Устный опрос;
52.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение в колонне с лыжами в руках	1	0	0	Устный опрос;
53.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение в колонне с лыжами в руках	1	0	0	Устный опрос;
54.	Инструктаж ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Осанка. ПИ гонка мячей.	1	0	0	Устный опрос;
55.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием на лыжах без палок. Передвижение в колонне с лыжами в руках	1	0	0	Устный опрос;
56.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	0	Устный опрос;
57.	ПИ. Отработка навыков броска и ловли.	1	0	0	Устный опрос;

58.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	0	Устный опрос;
59.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники ступающего шага по дистанции	1	0	0	Устный опрос;
60.	П\И. Отработка навыков удержания мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	0	Устный опрос;
61.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники ступающего шага по дистанции	1	0	0	Устный опрос;
62.	Лыжная подготовка. Совершенствование техники ступающего шага по дистанции	1	0	0	Устный опрос;
63.	П\И. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	0	Устный опрос;
64.	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения скользящего шага без палок	1	0	0	Устный опрос;
65.	Лыжная подготовка. Техника передвижения скользящим шагом	1	0	0	Устный опрос;
66.	П\И. Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	0	Устный опрос;
67.	Лыжная подготовка. Техника передвижения скользящим шагом	1	0	0	Устный опрос;
68.	Лыжная подготовка. Прохождение тренировочной дистанции изученными способами.	1	0	0	Устный опрос;
69.	П\И. Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам	1	0	0	Устный опрос;
70.	П\И. Бросок и ловля мяча. Отработка навыков.	1	0	0	Устный опрос;
71.	П\И. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	0	0	Устный опрос;
72.	П\И. Игровые задания с мячом	1	0	0	Устный опрос;
73.	П\И. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»	1	0	0	Устный опрос;
74.	П\И. Прием и передача мяча. Игра «Гонка мячей»	1	0	0	Устный опрос;

75.	П\И. Подвижные игры разных народов.	1	0	0	Устный опрос;
76.	П\И. с элементами игры в баскетбол.	1	0	0	Устный опрос;
77.	П\И. Эстафета с баскетбольным мячом.	1	0	0	Устный опрос;
78.	П\И. Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»	1	0	0	Устный опрос;
79.	П\И. Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок»	1	0	0	Устный опрос;
80.	П\И. Игры на развитие выносливости. Игры «Мяч капитану», «Космонавты»	1	0	0	Устный опрос;
81.	П\И. Игры на развитие выносливости. Игры «Мяч капитану», «Космонавты»	1	0	0	Устный опрос;
82.	П\И. Игры на ловкость и внимание. Игра «Жёлуди и Орехи»	1	0	0	Устный опрос;
83.	П\И. Игры на ловкость и внимание. Игра «Ловля парами»	1	0	0	Устный опрос;
84.	Знания. Физические качества человека. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	0	0	Устный опрос;
85.	Подвижные игры. Игра «Точно в мишень»	1	0	0	Устный опрос;
86.	Подвижные игры. . Игра «Точно в мишень»	1	0	0	Устный опрос;
87.	Прикладная ФК. Метание в горизонтальную цель	1	0	0	Устный опрос;
88.	Прикладная ФК. Метание в вертикальную цель	1	0	0	Устный опрос;
89.	Прикладная ФК. Обучение метанию мяча. Метание на дальность	1	0	0	Устный опрос;
90.	Лёгкая атлетика. Различные прыжки и многоскоки Прыжок в высоту с разбега.. Игра «Неудобный бросок»	1	0	0	Устный опрос;
91.	Прикладная ФК. Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с места.	1	0	0	Устный опрос;
92.	Прикладная ФК Урок – соревнование (бег). Эстафеты.	1	0	0	Устный опрос;

93.	Легкая атлетика. Обучение равномерному бегу в колонне по одному.	1	0	0	Устный опрос;
94.	Легкая атлетика. Обучение равномерному бегу в колонне по одному., с разной скоростью передвижения	1	0	0	Устный опрос;
95.	Легкая атлетика. Обучение равномерному бегу в колонне по одному, в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0	Устный опрос;
96.	Легкая атлетика. Обучение равномерному бегу в колонне по одному, с изменением скорости.. П\И	1	0	0	Устный опрос;
97.	Подвижные игры. Прыжки по разметкам, через препятствия. Игра «По кочкам»	1	0	0	Устный опрос;
98.	Подвижные игры. П\И и эстафеты на развитие быстроты движений.	1	0	0	Устный опрос;
99.	Итоговый урок. Подвижные игры	1	0	0	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Инструктаж ТБ и поведения на уроках ФК и легкой атлетики	1	0	0	Устный опрос;
2.	Зарождение Олимпийских игр. Составление комплекса утренней зарядки и физминуток.	1	0	0	Устный опрос;
3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Физическое качество - быстрота. Обучение построению в одну шеренгу. УН - бег 30 м	1	0	0	Устный опрос;
4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Обучение беговым упражнениям. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод»	1	0	0	Устный опрос;

5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Обучение беговым упражнениям. Бег с прыжками и ускорением. Ускорения из разных И.П.	1	0	0	Устный опрос;
6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Физ. качество - выносливость. Обучение беговым упражнениям, построению в колонну, шегенгу. Игра «Космонавты»	1	0	0	Устный опрос;
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно-координационные беговые упр. Бег с изменяющимся направлением – змейкой. Бег с высокого старта	1	0	0	Устный опрос;
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно-координационные прыжковые упражнения. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Бег 300 м - УН	1	0	0	Тестирование;
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения. Обучение прыжку в длину с места.	1	0	0	Устный опрос;
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Обучение бегу в равномерном темпе до 2 минут. Броски малого мяча в мишень	1	0	0	Устный опрос;
11.	Модуль "Лёгкая атлетика" Равномерный бег с последующим ускорением. Бег 1000 м б\у времени	1	0	0	Устный опрос;
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча в цель. (мишень)	1	0	0	Устный опрос;
13.	Модуль "Лёгкая атлетика". УН - метание мяча на дальность. Метание в неподвижную мишень.	1	0	0	Устный опрос;
14.	Правила ТБ и поведения на уроках Подвижных и спортивных игр. Составление дневника наблюдений по ФК.	1	0	0	Устный опрос;
15.	Подвижные игры. Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	0	Устный опрос;
16.	Подвижные игры. Физическое качество - координация. Подвижные игры на развитие координации.	1	0	0	Устный опрос;

17.	Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок»	1	0	0	Устный опрос;
18.	Подвижные игры с прыжками. Игра «Пустое место», игры со скакалками	1	0	0	Устный опрос;
19.	Подвижные Игры с бегом, мячами «Гонка мячей» и др. Челночный бег, эстафеты с челночным бегом	1	0	0	Устный опрос;
20.	Подвижные игры на развитие силы выносливости. Игра «Мяч капитану» УН - челночный бег - 4х9	1	0	0	Устный опрос;
21.	Подвижные игры и эстафеты с бегом. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0	Устный опрос;
22.	Подвижные игры и эстафеты с бегом. "Зайцы в огороде"	1	0	0	Устный опрос;
23.	Подвижные игры и эстафеты с бегом. "Ловля парами"	1	0	0	Устный опрос;
24.	Подвижные игры и эстафеты "Белые медведи"	1	0	0	Устный опрос;
25.	Гимнастика. Техника безопасности. Основные команды и приёмы. Игра «Волна»	1	0	0	Устный опрос;
26.	Гимнастика. Повороты. Комплекс упражнений разминки на уроке гимнастики. Игра «По местам»	1	0	0	Устный опрос;
27.	Гимнастика. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров»	1	0	0	Устный опрос;
28.	Гимнастика. Акробатические упражнения с гимнастическим мячом. . Упоры. Гибкость, как физическое качество	1	0	0	Устный опрос;
29.	Гимнастика. Развитие гибкости. . Комплекс упр. гимнастики. Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок»	1	0	0	Устный опрос;
30.	Гимнастика. Гибкость как физическое качество. Стойки на лопатках. Игра «Космонавты»	1	0	0	Устный опрос;

31.	Гимнастика. Развитие гибкости. Подводящиеи акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад	1	0	0	Устный опрос;
32.	Гимнастика. Развитие гибкости. Отработка навыков выполнения кувырка вперед, назад. Танцевальные движения.	1	0	0	Устный опрос;
33.	Гимнастика. Развитие гибкости. Отработка навыков выполнения полушпагата, шпагата	1	0	0	Устный опрос;
34.	Гимнастика. Гимнастическая разминка. Развитие гибкости. Отработка навыков выполнения упражнений: мост из положения лежа.	1	0	0	Устный опрос;
35.	Гимнастика. Развитие гибкости. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	0	Устный опрос;
36.	Гимнастика. Строевые упр. и команды. Развитие гибкости. Акробатические комбинации из изученных упражнений	1	0	0	Устный опрос;
37.	Гимнастика. Развитие гибкости. Акробатические комбинации из изученных упражнений, кувырки, стойка на лопатках.	1	0	0	Устный опрос;
38.	Гимнастика. Развитие гибкости. Акробатические комбинации из изученных упражнений, кувырки, мост.	1	0	0	Устный опрос;
39.	Гимнастика. Развитие гибкости. Акробатические комбинации из изученных упражнений, равновесие стойка на лопатках,	1	0	0	Устный опрос;
40.	Гимнастика. Развитие гибкости. Акробатические комбинации из изученных упражнений, равновесие, мост, кувырки. Упр. с мячом	1	0	0	Устный опрос;
41.	Гимнастика. Развитие гибкости. Танцевальные движения	1	0	0	Устный опрос;
42.	Гимнастика. Развитие гибкости. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой	1	0	0	Устный опрос;

43.	Гимнастика. Развитие гибкости. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	0	0	Устный опрос;
44.	Гимнастика. Развитие гибкости. Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	0	0	Устный опрос;
45.	Гимнастика. Развитие гибкости. Прыжки со скакалкой на двух ногах	1	0	0	Устный опрос;
46.	Гимнастика. Развитие гибкости. Прыжки со скакалкой поочередно, на правой и левой	1	0	0	Устный опрос;
47.	Гимнастика. Развитие гибкости. Прыжки со скакалкой на двух ногах	1	0	0	Устный опрос;
48.	Гимнастика. Развитие гибкости. Закрепление навыков прыжков со скакалкой	1	0	0	Устный опрос;
49.	"Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Физические качества человека.	1	0	0	Устный опрос;
50.	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Игра «Проехать в ворота»	1	0	0	Устный опрос;
51.	Подвижные игры. Баскетбол. Индивидуальные упражнения с мячом.	1	0	0	Устный опрос;
52.	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок), попеременно- двушажный ход	1	0	0	Устный опрос;
53.	"Лыжная подготовка". Отработка навыков передвижения на лыжах без палок Спуск с небольшого склона	1	0	0	Устный опрос;
54.	Подвижные игры. Баскетбол. Индивидуальные упражнения с мячом.	1	0	0	Устный опрос;
55.	"Лыжная подготовка". Попеременно- двушажный ход. Стойка лыжника. Игра «Подними предмет»	1	0	0	Устный опрос;
56.	"Лыжная подготовка". Попеременный двухшажный ход.	1	0	0	Устный опрос;

57.	Подвижные игры. Баскетбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты.	1	0	0	Устный опрос;
58.	"Лыжная подготовка". Стойка лыжника. Игра «Подними предмет»	1	0	0	Устный опрос;
59.	"Лыжная подготовка". Попеременный двухшажный ход.	1	0	0	Устный опрос;
60.	Подвижные игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча	1	0	0	Устный опрос;
61.	"Лыжная подготовка". Попеременный двухшажный ход.	1	0	0	Устный опрос;
62.	"Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками	1	0	0	Устный опрос;
63.	Подвижные игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча	1	0	0	Устный опрос;
64.	"Лыжная подготовка". Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом»	1	0	0	Устный опрос;
65.	"Лыжная подготовка". Подъем лесенкой, Торможение лыжными палками	1	0	0	Устный опрос;
66.	Подвижные игры. Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колонне»	1	0	0	Устный опрос;
67.	"Лыжная подготовка". Падение на бок во время спуска	1	0	0	Устный опрос;
68.	"Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками	1	0	0	Устный опрос;
69.	Подвижные игры. Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колонне»	1	0	0	Устный опрос;
70.	"Лыжная подготовка". Спуски и подъемы. Эстафеты на лыжах.	1	0	0	Устный опрос;
71.	"Лыжная подготовка". Спски и подъемы. Игры и эстафеты на лыжах.	1	0	0	Устный опрос;
72.	Подвижные игры. Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу»	1	0	0	Устный опрос;

73.	Подвижные игры. Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Пятнашки с мячом»	1	0	0	Устный опрос;
74.	Подвижные игры. Баскетбол. Передвижения приставными шагами.	1	0	0	Устный опрос;
75.	Подвижные игры. Баскетбол. Броски мяча в щит, корзину. Игра «Охотники и утки»	1	0	0	Устный опрос;
76.	Подвижные игры. Баскетбол. Броски мяча в щит, корзину. Игра «Охотники и утки»	1	0	0	Устный опрос;
77.	Подвижные игры. Баскетбол. Подвижные игры с мячами. "Салки с мячом"	1	0	0	Устный опрос;
78.	Подвижные игры. Баскетбол. Эстафеты с мячами.	1	0	0	Устный опрос;
79.	Игры на развитие выносливости. Игры «Мяч капитану», «Космонавты»	1	0	0	Устный опрос;
80.	Подвижные игры. Футбол. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей»	1	0	0	Устный опрос;
81.	Подвижные игры. Футбол. Ведение мяча по прямой	1	0	0	Устный опрос;
82.	Подвижные игры. Игры на ловкость и внимание. Игра «Жёлуди и Орехи»	1	0	0	Устный опрос;
83.	Легкая атлетика. Инструктаж ТБ и поведения на уроках л\а. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	0	Устный опрос;
84.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	Устный опрос;
85.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега - техника выполнения.	1	0	0	Устный опрос;
86.	Лёгкая атлетика. Сложно-координационные прыжковые упр. Прыжок в длину с места - УН	1	0	0	Устный опрос;
87.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в мишень	1	0	0	Устный опрос;
88.	Легкая атлетика. Метание малого мяча стоя на месте. Игра «Слалом с мячом»	1	0	0	Устный опрос;

89.	Прикладная ФК. Знакомство с правилами соревнований по ГТО	1	0	0	Устный опрос;
90.	Прикладная ФК. Правила выполнения комплекса, совершенствование техники упражнений ГТО	1	0	0	Устный опрос;
91.	Прикладная ФК. Сила как физическое качество. Развитие силы мышц рук с собственным весом. Подтягивание и отжимания.	1	0	0	Устный опрос;
92.	Прикладная ФК. Сила как физическое качество. Развитие силы мышц живота. Поднимание туловища из положения лежа.	1	0	0	Устный опрос;
93.	Прикладная ФК. Развитие гибкости, наклон вперед из положения стоя	1	0	0	Устный опрос;
94.	Прикладная ФК. Развитие гибкости и равновесия, статические упражнения	1	0	0	Устный опрос;
95.	Прикладная ФК. Развитие координации, броски малого мяча на дальность	1	0	0	Устный опрос;
96.	Прикладная ФК. Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. Отрезки 10-20 м.	1	0	0	Устный опрос;
97.	Прикладная ФК. Развитие быстроты, бег 30, 60 м	1	0	0	Устный опрос;
98.	Прикладная ФК. Развитие выносливости, бег в равномерном темпе с переходом на ходьбу	1	0	0	Устный опрос;
99.	Прикладная ФК. Развитие выносливости, бег без перехода на ходьбу до 4 мин	1	0	0	Устный опрос;
100.	Прикладная ФК. Демонстрация прироста показателей ФК в беге 1000м	1	0	0	Устный опрос;
101.	Прикладная ФК. Демонстрация прироста показателей ФК сгибание и разгибание рук в упоре.	1	0	0	Устный опрос;
102.	Физическое развитие школьника. Подведение итогов обучения в 4 четверти и учебного года	1	0	0	Устный опрос;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0
-------------------------------------	-----	---	---

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Легкая атлетика. Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ и правил поведения по л\а .	1	0	0	Устный опрос;
2.	Легкая атлетика. История подвижных игр и соревнований у древних народов, бег с максимальной скоростью до 30 м	1	0	0	Устный опрос;
3.	Легкая атлетика. Виды физических упражнений,. бег с максимальной скоростью до 30 м-УН	1	0	0	Устный опрос;
4.	Легкая атлетика. Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы, бег с ускорениями и торможением	1	0	0	Устный опрос;
5.	Легкая атлетика. Измерение пульса на уроках физической культуры, бег с преодолением препятствий. бег с максимальной скоростью до 60	1	0	0	Устный опрос;
6.	Легкая атлетика. Обучение бегу в равномерном темпе. Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	0	Устный опрос;
7.	Легкая атлетика. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. бег в равномерном темпе	1	0	0	Устный опрос;
8.	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе, бег из различных стартовых ИП, УН-бег 300 м	1	0	0	Устный опрос;
9.	Легкая атлетика. Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика, Равномерный бег с последующим ускорением.	1	0	0	Устный опрос;
10.	Легкая атлетика. прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	0	Устный опрос;

11.	Легкая атлетика. Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя на месте. УН-бег 1500 м б\у времени	1	0	0	Устный опрос;
12.	Легкая атлетика. Бросок мяча из-за головы, техника броска	1	0	0	Устный опрос;
13.	Легкая атлетика. Бросок мяча из-за головы на дальность, УН	1	0	0	Устный опрос;
14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо». Инструктаж ТБ на уроках спортивных и подвижных игр	1	0	0	Устный опрос;
15.	"Подвижные и спортивные игры". Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления».	1	0	0	Устный опрос;
16.	"Подвижные и спортивные игры". Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	0	Устный опрос;
17.	"Подвижные и спортивные игры". Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	0	Устный опрос;
18.	"Подвижные и спортивные игры". Связь физической нагрузки и ЧСС. Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	0	Устный опрос;
19.	"Подвижные и спортивные игры". Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему». Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м	1	0	0	Устный опрос;
20.	"Подвижные и спортивные игры". Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта». УН- челночный бег 4х9 м	1	0	0	Устный опрос;
21.	"Подвижные и спортивные игры". Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	0	Устный опрос;
22.	"Подвижные и спортивные игры". Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра,	1	0	0	Устный опрос;

23.	"Подвижные и спортивные игры". Общеразвивающие, индивидуальные упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	0	Устный опрос;
24.	"Подвижные и спортивные игры". Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	0	Устный опрос;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения, Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках	1	0	0	Устный опрос;
26.	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды в движении и противоходом, перестроения в 2 колонны, в колонны по 3, на месте и в движении	1	0	0	Устный опрос;
27.	"Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату Лазание по гимнастическому канату в три приема. Подтягивание.	1	0	0	Устный опрос;
28.	"Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической скамейке, с высоким подниманием колен, приставными шагами. Подтягивание	1	0	0	Устный опрос;
29.	"Гимнастика с основами акробатики". Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Подтягивание-УН	1	0	0	Устный опрос;
30.	"Гимнастика с основами акробатики". Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием	1	0	0	Устный опрос;
31.	"Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения галоп и полька	1	0	0	Устный опрос;
32.	"Гимнастика с основами акробатики". Техника выполнения кувырка вперед. Составление выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики	1	0	0	Устный опрос;

33.	"Гимнастика с основами акробатики". Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед Совершенствование навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки	1	0	0	Устный опрос;
34.	"Гимнастика с основами акробатики". Способы самостоятельного освоения кувырка вперед из упора сидя , Правила составления комплексов физических упражнений	1	0	0	Устный опрос;
35.	"Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперед, Техника выполнения кувырка назад	1	0	0	Устный опрос;
36.	"Гимнастика с основами акробатики". Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного разучивания кувырка назад из упора присев	1	0	0	Устный опрос;
37.	"Гимнастика с основами акробатики". Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев	1	0	0	Устный опрос;
38.	"Гимнастика с основами акробатики". Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев	1	0	0	Устный опрос;
39.	"Гимнастика с основами акробатики". Техника выполнения акробатического моста из положения лежа	1	0	0	Устный опрос;
40.	"Гимнастика с основами акробатики". Общеразвивающие и подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания гимнастического моста	1	0	0	Устный опрос;
41.	"Гимнастика с основами акробатики". Выполнение изученных акробатических упражнений последовательно в комплексе	1	0	0	Устный опрос;
42.	"Гимнастика с основами акробатики". Выполнение изученных упражнений последовательно в комплексе	1	0	0	Устный опрос;
43.	"Гимнастика с основами акробатики". прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	0	Устный опрос;

44.	"Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	0	Устный опрос;
45.	"Гимнастика с основами акробатики". Варианты прыжков ч\з скакалку поочередно на правой и левой	1	0	0	Устный опрос;
46.	"Гимнастика с основами акробатики". Прыжки ч\з скакалку назад с равномерной скоростью	1	0	0	Устный опрос;
47.	"Гимнастика с основами акробатики". Повторение изученных способов прыжков ч\з скакалку. УН - прыжки через скакалку за 1 мин.	1	0	0	Устный опрос;
48.	"Гимнастика с основами акробатики". Повторение и закрепление приёмов выполнения комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	Устный опрос;
49.	Модуль лыжная подготовка. Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок	1	0	0	Устный опрос;
50.	Лыжная подготовка. Инструктаж ТБ и поведения на уроке лыжной подготовки. Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок	1	0	0	Устный опрос;
51.	"Подвижные и спортивные игры". Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	0	Устный опрос;
52.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	Устный опрос;
53.	Лыжная подготовка. Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	0	Устный опрос;
54.	"Подвижные и спортивные игры". Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	0	Устный опрос;

55.	Лыжная подготовка. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	0	Устный опрос;
56.	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0	Устный опрос;
57.	"Подвижные и спортивные игры". Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	Устный опрос;
58.	Лыжная подготовка. Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	0	Устный опрос;
59.	Лыжная подготовка. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	0	Устный опрос;
60.	"Подвижные и спортивные игры". Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	Устный опрос;
61.	Лыжная подготовка. Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0	Устный опрос;
62.	Лыжная подготовка. Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	0	Устный опрос;
63.	"Подвижные и спортивные игры". Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	Устный опрос;
64.	Лыжная подготовка. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	0	Устный опрос;
65.	Лыжная подготовка. Техника торможения плугом	1	0	0	Устный опрос;
66.	"Подвижные и спортивные игры". Волейбол как спортивная игра. Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр	1	0	0	Устный опрос;

67.	Лыжная подготовка. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения торможения плугом	1	0	0	Устный опрос;
68.	Лыжная подготовка. Способ самостоятельного освоения техники торможения плугом	1	0	0	Устный опрос;
69.	"Подвижные и спортивные игры". Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	0	Устный опрос;
70.	Лыжная подготовка. Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	0	Устный опрос;
71.	Лыжная подготовка. Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	0	0	Устный опрос;
72.	"Подвижные и спортивные игры". Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	Устный опрос;
73.	Лыжная подготовка. Выполнение передвижения попеременным двушажным лыжным ходом на оценку	1	0	0	Устный опрос;
74.	Лыжная подготовка. Подвижные игры в лыжной подготовке	1	0	0	Устный опрос;
75.	"Подвижные и спортивные игры". Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	Устный опрос;
76.	"Подвижные и спортивные игры". Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	0	Устный опрос;
77.	"Подвижные и спортивные игры". Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	0	Устный опрос;
78.	"Подвижные и спортивные игры". Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	0	Устный опрос;
79.	"Подвижные и спортивные игры". Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	0	Устный опрос;

80.	"Подвижные и спортивные игры". Футбол как спортивная игра. Правила безопасности на уроках футбола. ведение и удар	1	0	0	Устный опрос;
81.	"Подвижные и спортивные игры". Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	0	Устный опрос;
82.	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0	Устный опрос;
83.	Легкая атлетика. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега. Прыжок в длину с места - УН	1	0	0	Устный опрос;
84.	Легкая атлетика. Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	0	Устный опрос;
85.	Прикладная ФК. Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
86.	Прикладная ФК. Упражнения на развитие быстроты и силы	1	0	0	Устный опрос;
87.	Прикладная ФК. Упражнения на развитие силы основных мышечных групп.	1	0	0	Устный опрос;
88.	Прикладная ФК. Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	0	0	Устный опрос;
89.	Прикладная ФК. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	1	0	0	Устный опрос;
90.	Прикладная ФК. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	0	Устный опрос;
91.	Прикладная ФК. Развитие гибкости. Комплекс упражнений	1	0	0	Устный опрос;
92.	Прикладная ФК. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	0	Устный опрос;
93.	Прикладная ФК. Упражнения в метании на точность. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	0	Устный опрос;
94.	Прикладная ФК. Метание мяча на дальность УН	1	0	0	Устный опрос;

95.	Прикладная ФК. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	0	Устный опрос;
96.	Прикладная ФК. Развитие быстроты. Бег на 30 м (с) - УН	1	0	0	Устный опрос;
97.	Прикладная ФК. Развитие быстроты, бег 60 м. (с)	1	0	0	Устный опрос;
98.	Прикладная ФК. Развитие выносливости. Бег с переходом на ходьбу	1	0	0	Устный опрос;
99.	Прикладная ФК. Развитие выносливости, Бег с равномерной скоростью	1	0	0	Устный опрос;
100.	Прикладная ФК. Смешанное передвижение на 1500 м (б\у) времени	1	0	0	Устный опрос;
101.	Прикладная ФК. Бег 300 м (с) Урок - соревнование	1	0	0	Устный опрос;
102.	. Прыжки по разметкам, через препятствия. Подведение итогов 4 четверти и учебного года.	1	0	0	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Инструктаж по Т.Б. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	Устный опрос;
2.	Легкая атлетика. Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности. Бег с максимальной скоростью до 30 м.	1	0	0	Устный опрос;
3.	Легкая атлетика. Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Бег с максимальной скоростью 30 м. - УН	1	0	0	Устный опрос;
4.	Легкая атлетика. Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО. Бег с максимальной скоростью до 60 м.	1	0	0	Устный опрос;

5.	Легкая атлетика. Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений. Бег с максимальной скоростью 60 м - У.Н.	1	0	0	Устный опрос;
6.	Легкая атлетика. Обучение бегу в равномерном темпе. Бег на средние дистанции.	1	0	0	Устный опрос;
7.	Легкая атлетика. Совершенствование бега на средние дистанции. Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО.	1	0	0	Устный опрос;
8.	Легкая атлетика. Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО. У.Н. - бег 300 м.	1	0	0	Устный опрос;
9.	Легкая атлетика. Влияние физической подготовки на работу организма. Длительный, равномерный бег по дистанции	1	0	0	Устный опрос;
10.	Легкая атлетика. Длительный, равномерный бег по дистанции. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	0	Устный опрос;
11.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Длительный, равномерный бег по дистанции.	1	0	0	Устный опрос;
12.	Легкая атлетика. Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
13.	Легкая атлетика. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель. Бросок мяча из-за головы на дальность, У.Н.	1	0	0	Устный опрос;
14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. История физической культуры в России.	1	0	0	Устный опрос;
15.	Подвижные игры. Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень» У.Н бег 1500 м (без учета времени)	1	0	0	Устный опрос;
16.	Баскетбол. Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	Устный опрос;

17.	Баскетбол. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	Устный опрос;
18.	Баскетбол. Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	Устный опрос;
19.	Баскетбол. Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	0	Устный опрос;
20.	Баскетбол. Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли. УН-челночный бег 4х9 м	1	0	0	Устный опрос;
21.	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0	Устный опрос;
22.	Баскетбол. Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0	Устный опрос;
23.	Баскетбол. Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0	Устный опрос;
24.	Баскетбол.Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0	Устный опрос;
25.	Предупреждение травматизма на уроках акробатики. Инструктаж Т.Б. на уроках гимнастики.	1	0	0	Устный опрос;
26.	Гимнастика. Акробатика как вид спорта.	1	0	0	Устный опрос;
27.	Гимнастика. Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	0	Устный опрос;
28.	Гимнастика. Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	0	Устный опрос;
29.	Гимнастика. Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях.Подтягивание-УН	1	0	0	Устный опрос;
30.	Гимнастика. Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	0	Устный опрос;

31.	Гимнастика. Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций	1	0	0	Устный опрос;
32.	Гимнастика. Техника выполнения акробатической комбинации № 1	1	0	0	Устный опрос;
33.	Гимнастика. Гимнастический мост из положения лежа на животе	1	0	0	Устный опрос;
34.	Гимнастика . Гимнастический мост из положения лежа на животе	1	0	0	Устный опрос;
35.	Гимнастика. Упор лежа, из положения лежа на полу	1	0	0	Устный опрос;
36.	Гимнастика .Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации № 1	1	0	0	Устный опрос;
37.	Гимнастика. Техника выполнения акробатической комбинации № 2	1	0	0	Устный опрос;
38.	Гимнастика. Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2	1	0	0	Устный опрос;
39.	Гимнастика .Техника опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	0	Устный опрос;
40.	Гимнастика.Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	0	Устный опрос;
41.	Гимнастика.Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	0	Устный опрос;
42.	Гимнастика.Способы самостоятельного разучивания техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя	1	0	0	Устный опрос;
43.	Гимнастика.Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1	0	0	Устный опрос;
44.	Гимнастика.Техника выполнения упора на гимнастической перекладине	1	0	0	Устный опрос;
45.	Гимнастика.Способ самостоятельного разучивания упора на гимнастической перекладине	1	0	0	Устный опрос;

46.	Гимнастика.Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из вися стоя	1	0	0	Устный опрос;
47.	Гимнастика.Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из вися стоя. УН - прыжки через скакалку за 1 мин.	1	0	0	Устный опрос;
48.	Гимнастика.Способы самостоятельного разучивания переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из вися стоя	1	0	0	Устный опрос;
49.	Лыжная подготовка.Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки. Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки	1	0	0	Устный опрос;
50.	Лыжная подготовка.Лыжные гонки как вид спорта	1	0	0	Устный опрос;
51.	"Подвижные и спортивные игры".Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	0	Устный опрос;
52.	Лыжная подготовка.Техника одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	Устный опрос;
53.	Лыжная подготовка.Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1	0	0	Устный опрос;
54.	"Подвижные и спортивные игры".Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1	0	0	Устный опрос;
55.	Лыжная подготовка.Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	1	0	0	Устный опрос;
56.	Лыжная подготовка.Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	Устный опрос;
57.	"Подвижные и спортивные игры".Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1	0	0	Устный опрос;

58.	Лыжная подготовка.Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1	0	0	Устный опрос;
59.	Лыжная подготовка.Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0	Устный опрос;
60.	"Подвижные и спортивные игры".Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	0	0	Устный опрос;
61.	Лыжная подготовка.Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1	0	0	Устный опрос;
62.	Лыжная подготовка.Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	0	Устный опрос;
63.	"Подвижные и спортивные игры".Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	Устный опрос;
64.	Лыжная подготовка.Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	0	Устный опрос;
65.	Лыжная подготовка.Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
66.	"Подвижные и спортивные игры".Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	Устный опрос;
67.	Лыжная подготовка.Организация и проведение подвижной игры «Куда укачишься на лыжах за два шага»	1	0	0	Устный опрос;
68.	Лыжная подготовка.Способы оценивания переносимости физической нагрузки	1	0	0	Устный опрос;
69.	"Подвижные и спортивные игры".Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	Устный опрос;

70.	"Подвижные и спортивные игры". Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	0	Устный опрос;
71.	"Подвижные и спортивные игры". Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	0	Устный опрос;
72.	"Подвижные и спортивные игры". Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0	Устный опрос;
73.	"Подвижные и спортивные игры". Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0	Устный опрос;
74.	Прикладная ФК. Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой	1	0	0	Устный опрос;
75.	Прикладная ФК. Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
76.	Прикладная ФК. Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	Устный опрос;
77.	"Подвижные и спортивные игры". Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	0	Устный опрос;
78.	"Подвижные и спортивные игры". Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	0	Устный опрос;
79.	"Подвижные и спортивные игры". Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0	Устный опрос;
80.	"Подвижные и спортивные игры". Техника передачи катящегося мяча	1	0	0	Устный опрос;
81.	"Подвижные и спортивные игры". Техника передачи мяча во время его ведения	1	0	0	Устный опрос;
82.	"Подвижные и спортивные игры". Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	Устный опрос;
83.	"Подвижные и спортивные игры". Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	1	0	0	Устный опрос;

84.	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Прыжок в длину с места - УН	1	0	0	Устный опрос;
85.	Легкая атлетика. Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	Устный опрос;
86.	Легкая атлетика. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	Устный опрос;
87.	Легкая атлетика. Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1	0	0	Устный опрос;
88.	Легкая атлетика. Метанию теннисного мяча в цель.	1	0	0	Устный опрос;
89.	Легкая атлетика. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1	0	0	Устный опрос;
90.	Легкая атлетика. Упражнения в метании на точность. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	0	Устный опрос;
91.	Легкая атлетика. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1	0	0	Устный опрос;
92.	Прикладная ФК. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие быстроты. старт и стартовый разгон.	1	0	0	Устный опрос;
93.	Прикладная ФК. Развитие быстроты. Бег на 30 м (с) - УН	1	0	0	Устный опрос;
94.	Прикладная ФК. Развитие быстроты, бег 60 м. (с)	1	0	0	Устный опрос;
95.	Прикладная ФК. Развитие быстроты, бег 60 м. (с)	1	0	0	Устный опрос;
96.	Прикладная ФК. Развитие выносливости. Бег с переходом на ходьбу	1	0	0	Устный опрос;
97.	Прикладная ФК. Развитие выносливости. Равномерный длительный бег.	1	0	0	Устный опрос;

98.	Прикладная ФК. Развитие выносливости. Равномерный длительный бег.	1	0	0	Устный опрос;
99.	Прикладная ФК. Бег 300 м (с) Урок - соревнование	1	0	0	Устный опрос;
100.	Прикладная ФК. Смешанное передвижение на 1500 м (б\у) времени	1	0	0	Устный опрос;
101.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 4-й четверти	1	0	0	Устный опрос;
102.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1- 4 классах. Контрольные задания	1	0	0	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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

<https://урок.рф/library/>

2 КЛАСС

<https://урок.рф/library/>

3 КЛАСС

<https://урок.рф/library/>

4 КЛАСС

<https://урок.рф/library/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

nsportal.ru

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

<https://interneturok.ru/> <http://www.openclass.ru> <http://methodsovet.su>

2 КЛАСС

nsportal.ru

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

<https://interneturok.ru/> <http://www.openclass.ru> <http://methodsovet.su>

3 КЛАСС

nsportal.ru

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

<https://interneturok.ru/> <http://www.openclass.ru> <http://metodsovet.su>

4 КИАСС

nsportal.ru

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

<https://interneturok.ru/> <http://www.openclass.ru> <http://metodsovet.su>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

мячи - волейбольные, баскетбольные

Льжи

лыжные ботинки

лыжные палки

мячи теннисные

мячи весом 150 гр

граната 500, 700 гр

гимнастическая палка

скакалка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

стадион, спортплощадка

Учебные нормативы 4 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ							
	Мальчики			Девочки				
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
4 <u>Бег 30 м, секунд*****</u>			5.9	6.5	7.2	6.22	6.8	7.2
4 Бег 60 м, секунд			10.8	11.3	11.7	11.2	11.9	12.5
4 <u>Бег 300 м - мальчики, 300м - девочки, *****</u>			1.10	1.25	1.31	1.20	1.27	1.38
4 Бег 1500 м, мин			Без учёта времени					
4 Прыжок в высоту с разбега			90	85	80	80	75	70
4 Прыжки в длину с разбега			3.00	2.60	2.20	2.60	2.20	1.80
4 Метание теннисного мяча с разбега метр.			22	17	13	15	13	9
4 <u>Прыжки в длину с места *****</u>			150	140	130	145	135	110
4 <u>Челночный бег 4x9 м, сек*****</u>			11.3	11.9	13.0	11.6	12.4	13.4
4 <u>Подтягивание на высокой перекладине****</u>			5	3	1	15	9	6
4 Прыжки ч/з скакалку, 15 сек (1 мин), раз			90	80	70	100	90	80
4 <u>Наклоны вперед из положения сидя*****</u>			+5	+2	-4	+10	+7	+2
4 <u>Подъем туловища за 1 мин. из пол. лежа***</u>			35	29	23	28	23	18
4 Бег на лыжах 1 км, мин			7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
4 Бег на лыжах 2 км, мин			Без учёта времени					
4 Метание м. в цель 1.5x1.5 с 5-6 метров			4	3	1	4	3	1

Учебные нормативы 3 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ							
	Мальчики			Девочки				
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
3 <u>Бег 30 м, секунд*****</u>			6.1	6.6	7.2	6.4	7.0	7.4
3 Бег 60 м, секунд			11.1	11.7	12.1	11.5	12.1	12.8
3 <u>Бег 300 м - мальчики, 300м - девочки, *****</u>			1.13	1.26	1.35	1.17	1.28	1.40
3 Бег 1500 м, мин			Без учёта времени					
3 Прыжок в высоту с разбега			80	65	55	70	55	45
3 Прыжки в длину с разбега			2.70	2.30	1.90	2.40	2.00	1.60
3 Метание теннисного мяча с разбега метр.			17	13	9	12	9	7
3 <u>Прыжки в длину с места *****</u>			145	135	125	140	130	105
3 <u>Челночный бег 4x9 м, сек*****</u>			11.8	12.3	13.6	11.8	12.8	13.7
3 <u>Подтягивание на высокой перекладине****</u>			4	2	1	14	8	5
3 Прыжки ч/з скакалку, 15 сек (1 мин), раз			60	50	40	90	50	25
3 <u>Наклоны вперед из положения сидя*****</u>			+5	+3	-2	+10	+5	0
3 <u>Подъем туловища за 1 мин. из пол. лежа***</u>			30	26	19	25	20	15
3 Бег на лыжах 1 км, мин			7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
3 Бег на лыжах 1.5 км, мин			Без учёта времени					
3 Метание м. в цель 1.5x1.5 с 6 метров			4	3	1	4	3	1

Учебные нормативы 2 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
2 <u>Бег 30 м, секунд*****</u>	<u>6.3</u>	<u>6.9</u>	<u>7.4</u>	<u>6.7</u>	<u>7.2</u>	<u>7.7</u>	
2 <u>Бег 300 м - мальчики, 300м - девочки, *****</u>	<u>1.16</u>	<u>1.28</u>	<u>1.37</u>	<u>1.20</u>	<u>1.31</u>	<u>1.41</u>	
2 Бег 1000 м, мин	Без учёта времени						
2 Метание теннисного мяча с разбега метр.	17	12	8	12	8	4	
2 <u>Прыжки в длину с места*****</u>	<u>144</u>	<u>130</u>	<u>115</u>	<u>135</u>	<u>120</u>	<u>95</u>	
2 <u>Челночный бег 4х9 м, сек*****</u>	<u>12.1</u>	<u>12.6</u>	<u>13.9</u>	<u>12.3</u>	<u>13.2</u>	<u>14.2</u>	
2 <u>Подтягивание на высокой перекладине****</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>13</u>	<u>7</u>	<u>3</u>	
2 Прыжки ч\з скакалку, 15 сек (1 мин), раз	50	40	30	80	40	25	
2 <u>Наклоны вперед из положения сидя*****</u>	<u>+6</u>	<u>+3</u>	<u>0</u>	<u>+9</u>	<u>+5</u>	<u>1</u>	
2 <u>Подъем туловища за 1 мин. из пол. лежа***</u>	<u>30</u>	<u>25</u>	<u>18</u>	<u>23</u>	<u>20</u>	<u>13</u>	
2 Бег на лыжах 1 км, мин	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30	
2 Бег на лыжах 1.5 км, мин	Без учёта времени						
2 Метание м. в цель 1.5х1.5 с 6 метров	3	2	1	3	2	1	

