Приложение к ООП НОО МБОУ Михайловской средней школы

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ID4965116 )**

# Учебного предмета

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 1–4 классов образовательных организаций)

с. Михайловское 2022

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной

деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

деятельности и систем физического воспитания.

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

основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

# Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 368 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 96 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс— 102 ч; 4 класс — 68 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.

# 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.

# КЛАСС

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

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

физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма.

Упражнения на

гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

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

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

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

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 всплывание; 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.

# 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.

# 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.

# 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.

# 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** | **контрольн ые работы** | **практическ ие работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1. | **Что понимается под физической культурой** | 2 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 2 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **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** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических** | 2 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 3 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 7 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения** | 7 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 4 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 10 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 8 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 4 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 4 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 21 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 71 |  | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 18 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 18 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 96 |  |  |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольн ые работы** | **практическ ие работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1. | **История подвижных игр и соревнований у древних народов** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 1.2. | **Зарождение Олимпийских игр** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| 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** | 0.25 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 2.4. | **Быстрота как физическое качество** | 0.25 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 2.5. | **Выносливость как физическое качество** | 0.25 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 2.6. | **Гибкость как физическое качество** | 0.25 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 2.7. | **Развитие координации движений** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 2.8. | **Дневник наблюдений по физической культуре** | 2 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| **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** | 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** | 4 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастическим мячом** | 3 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные движения** | 3 | 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 | 9 | 2 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.9. | Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах | 4 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.10 | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | 2 | 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** | 2 | 1 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.13. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные прыжковые упражнения** | 2 | 1 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.14. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в высоту с прямого разбега** | 3 | 2 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.15. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке** | 2 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.16. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные беговые упражнения** | 6 | 4 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные игры".* **Подвижные игры** | 18 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 68 |  | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 5.1. | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО** | 24 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 24 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 |  |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольн ые работы** | **практическ ие работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1. | **Физическая культура у древних народов** | 3 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1. | **Виды физических упражнений** | 1.5 | 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** | 1.5 | 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. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые команды и упражнения** | 3 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазанье по канату** | 3 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической** | 2 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической стенк***е* | 2 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Прыжки через скакалку** | 2 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Ритмическая гимнастика»** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.7. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с разбега** | 4 | 2 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски набивного мяча** | 4 | 2 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.10. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения повышенной координационной** | 6 | 4 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.11. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным | 10 | 1 | 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 | 2 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.14. | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка | 12 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры с элементами спортивных** | 7 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.16. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Спортивные игры** | 8 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 69 |  | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 24 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 24 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 |  |  |

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. | **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** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 2.2. | **Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма** | 1 | 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 | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 3.1. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 3.2. | **Закаливание организма** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений** | 0.5 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатическая комбинация** | 5 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Опорной прыжок** | 4 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения на гимнастической перекладине** | 3 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой** | 0.5 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.7. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Упражнения в прыжках в высоту с разбега** | 3 | 1 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения** | 6 | 3 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча на дальность** | 4 | 2 | 0 | https://resh.edu.ru |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.10. | Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 0.5 | 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 | 0.5 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.13. | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка | 8 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.14. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми** | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры общефизической подготовки** | 4 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.16. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры волейбол** | 4 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры баскетбол** | 3 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| 4.18. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры футбол** | 3 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 61 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 |  |  |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | ТЗ. "Что понимается под физической культурой". ТБ на уроках физической культуры. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 2. | ТЗ. "Режим дня школьника". | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 3. | ТЗ. "Личная гигиена и гигиенические процедуры". | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 4. | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 5. | Равномерное передвижение в ходьбе в колоне по одному с использованием лидера. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 6. | Равномерное передвижение в ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 7. | Равномерное передвижение в беге в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера. Подвижные игры на свежем воздухе.  Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; Тестирование; |
| 8. | Прыжок в длину с места. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 9. | Прыжок в длину с места. Подвижные игры на свежем воздухе. Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; Тестирование; |
| 10. | Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры на свежем воздухе.  Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; Тестирование; |
| 12. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 13. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; Тестирование; |
| 14. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 15. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 16. | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 17. | Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 18. | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 19. | Подвижная игра «Мяч на полу»; "Вышибалы". | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 20. | ТЗ. "Осанка человека". | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 21. | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 22. | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 23. | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24. | ТЗ. "Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника". | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 25. | ТБ на уроках гимнастики. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 26. | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Подвижные игры с элементами гимнастики. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 27. | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Подвижные игры с элементами гимнастики | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 28. | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 29. | Повороты направо и налево. Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 30. | Повороты направо и налево. Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 31. | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Упражнения с гимнастическим мячом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 32. | Гимнастические упражнения: стилизованные  гимнастические прыжки. Упражнение со скакалкой. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 33. | Гимнастические упражнения: стилизованные  гимнастические прыжки. Упражнение со скакалкой. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 34. | Гимнастические упражнения: стилизованные  гимнастические прыжки. Упражнение со скакалкой. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35. | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Упражнения с гимнастическим мячом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 36. | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Упражнения с гимнастическим мячом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 37. | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Упражнения с гимнастическим мячом. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 38. | Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 39. | Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 40. | Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 41. | Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 42. | Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 43. | Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 44. | Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.  Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 45. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 46. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 48. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 49. | ТЗ. "Что понимается под физической культурой". ТБ на уроках лыжной подготовки. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 50. | Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 51. | Строевых команд: «Лыжи на плечо!»;«Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 52. | Строевых команд: «Лыжи на плечо!»;«Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 53. | Передвижение на лыжах ступающим шагом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 54. | Передвижение на лыжах ступающим шагом. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 55. | Передвижение на лыжах ступающим шагом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 56. | Передвижение на лыжах ступающим шагом. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 57. | Передвижение на лыжах скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 58. | Передвижение на лыжах скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 59. | Передвижение на лыжах скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 60. | Передвижение на лыжах скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 61. | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; Тестирование; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62. | Передвижение на лыжах скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 63. | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 64. | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 65. | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 66. | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 67. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 68. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 69. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 70. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 71. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 72. | ТЗ. "Режим дня школьника". | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 73. | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 74. | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 75. | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 76. | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 77. | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 78. | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 79. | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 80. | Равномерное передвижение в ходьбе в колоне по одному с использованием лидера. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 81. | Равномерное передвижение в ходьбе в колоне по одному с использованием лидера. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 82. | Равномерное передвижение в ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 83. | Равномерное передвижение в ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 84. | Прыжок в длину. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 85. | Прыжок в длину. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 86. | Прыжок в длину с прямого разбега. Подвижные игры на свежем воздухе.  Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; Тестирование; |
| 87. | Прыжок в длину с прямого разбега. Подвижные игры на свежем воздухе.  Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 88. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; Тестирование; |
| 89. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 90. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Промежуточная аттестация. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |
| 91. | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 92. | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 93. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 94. | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 95. | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 96. | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 96 |  |  | |

* 1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | ТЗ. "История подвижных игр и соревнований у древних народов". Тб на уроках физической культуры. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 2. | ТЗ. "Физическое развитие". | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 3. | ТБ на уроках легкой атлетике. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 4. | Броски мяча в неподвижную мишень. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 5. | Броски мяча в неподвижную мишень. Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |
| 6. | Разнообразные сложно- координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |
| 7. | Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры. Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |
| 8. | Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 9. | Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 10. | Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу. Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; преодолением небольших препятствий. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 12. | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 13. | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 14. | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 15. | Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 16. | Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 17. | Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 18. | ТЗ. "Зарождение Олимпийских игр". | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; |
| 19. | ТБ по спортивным играм. ТЗ. "Утренняя зарядка". "Закаливание организма". | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; |
| 20. | Подвижные игры с техническими приёмами игры баскетбол. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 21. | Подвижные игры с техническими приёмами игры баскетбол. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 22. | Подвижные игры с техническими приёмами игры баскетбол. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 23. | Подвижные игры с техническими приёмами игры баскетбол. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 24. | Подвижные игры с техническими приёмами игры баскетбол. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 25. | ТЗ. "Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки". | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26. | ТБ на уроках гимнастики и акробатики. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 27. | Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 28. | Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 29. | Строевые команды при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 30. | Строевые команды при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 31. | Гимнастическая разминка. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 32. | Гимнастическая разминка. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 33. | Гимнастическая разминка. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 34. | Вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 35. | Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 36. | Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 37. | Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 38. | Подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками.  Перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39. | Повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками. Подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 40. | ОРУ из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 41. | Танцевальные движения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 42. | Танцевальные движения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 43. | Танцевальные движения. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 44. | ТБ на уроках лыжной подготовки. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 45. | Передвижение двухшажным попеременным ходом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 46. | Передвижение двухшажным попеременным ходом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 47. | Передвижение двухшажным попеременным ходом. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 48. | Передвижение двухшажным попеременным ходом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 49. | Передвижение двухшажным попеременным ходом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 50. | Подъем лесенкой. Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |
| 51. | Передвижение двухшажным попеременным ходом. Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |
| 52. | Передвижение двухшажным попеременным ходом. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 53. | Подъем лесенкой. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54. | Передвижение двухшажным попеременным ходом. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 55. | Передвижение двухшажным попеременным ходом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 56. | Спуск с небольшого склона в основной стойке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 57. | Спуск с небольшого склона в основной стойке. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 58. | Торможение лыжными палками на учебной трассе. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 59. | Торможение падением на бок во время спуска. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 60. | Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 61. | Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 62. | Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 63. | Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 64. | ТЗ. "Физические качества". | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 65. | ТЗ. "Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество.  Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество." | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 66. | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 67. | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 68. | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 69. | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 70. | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 71. | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 72. | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 73. | ТЗ. "Развитие координации движений". | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 74. | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 75. | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 76. | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 77. | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 78. | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 79. | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 80. | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 81. | ТЗ. "Дневник наблюдений по физической культуре" | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 82. | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 83. | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 84. | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 85. | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 86. | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 87. | ТЗ. "Дневник наблюдений по физической культуре". Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 88. | ТБ на уроках легкой атлетике. Разнообразные сложно- координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 89. | Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 90. | Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. | 1 | 1 | 0 | Зачет; Практическая работа; |
| 91. | Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; преодолением небольших препятствий. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 92. | Беговые сложно-координационные упражнения: змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |
| 93. | Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; преодолением небольших препятствий. Подвижные игры. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |
| 94. | Беговые сложно-координационные упражнения: змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 95. | Беговые сложно-координационные упражнения: змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.  Промежуточная аттестация. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |
| 96. | Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры футбол. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 97. | Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры футбол. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 98. | Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры футбол. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 99. | Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры футбол. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 100. | 100. Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры футбол. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 101. | 101. Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры футбол. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 102. | 102. Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры футбол. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 |  | |

# класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | ТЗ. "Физическая культура у древних народов". ТБ на уроках физической культуре. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 2. | ТЗ. "Виды физических упражнений" | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 3. | Тб на уроках легкой атлетики. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 4. | Челночный бег. Бег с преодолением препятствий. Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |
| 5. | Бег с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции  30 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. | Бег с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции  30 м. Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |
| 7. | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 8. | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |
| 9. | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 10. | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.  Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |
| 11. | ТЗ. "Физическая культура у древних народов". | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 12. | ТЗ. "Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой". | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 13. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 14. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 15. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 16. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 17. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 18. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19. | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 20. | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 21. | Баскетбол. Ведение мяча. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 22. | Ловля и передача баскетбольного мяча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 23. | Ловля и передача баскетбольного мяча. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; Тестирование; |
| 24. | Ловля и передача баскетбольного мяча. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 25. | ТЗ. "Физическая культура у древних народов". | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 26. | ТЗ. "Виды физических упражнений", "Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой". | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 27. | ТБ на уроках гимнастики. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 28. | Строевые упражнения в движении противоходом. Перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 29. | Строевые упражнения в движении противоходом. Перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 30. | Строевые упражнения в движении противоходом. Перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 31. | Лазание по канату в три приёма. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 32. | Лазание по канату в три приёма. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | Лазание по канату в три приёма. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 34. | Передвижения по гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 35. | Передвижения по гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 36. | Передвижения по гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 37. | Передвижения по гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 38. | Прыжки через скакалку с  изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге. Прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 39. | Прыжки через скакалку с  изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге. Прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 40. | Стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 41. | Упражнения в танцах галоп и полька. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 42. | Прыжки через скакалку с  изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге. Прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 43. | Прыжки через скакалку с  изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге. Прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 44. | ТЗ."Измерение пульса на уроках физической культуры". ТБ на уроках лыжной подготовки. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 45. | ТЗ."Измерение пульса на уроках физической культуры". ТБ на уроках лыжной подготовки. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 46. | Повороты на лыжах переступанием стоя на месте и в движение. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 47. | Повороты на лыжах переступанием стоя на месте и в движение. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 48. | Торможение плугом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 49. | Одновременно двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 50. | Одновременно двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 51. | Одновременно двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 52. | Одновременно двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 53. | Одновременно двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 54. | Торможение плугом. Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |
| 55. | Одновременно двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 56. | Одновременно двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 57. | Одновременно двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 58. | Одновременно двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 59. | Одновременно двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60. | Одновременно двухшажный ход | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 61. | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 62. | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 63. | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 64. | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 65. | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 66. | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 67. | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 68. | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 69. | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 70. | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 71. | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 72. | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 73. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 74. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 75. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 76. | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 77. | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 78. | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 79. | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 80. | ТЗ. "Закаливание организма". | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; |
| 81. | ТЗ. "Дыхательная гимнастика". "Зрительная гимнастика". | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; |
| 82. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 83. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 84. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 85. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 86. | Тб на уроках легкой атлетики. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 87. | Челночный бег. Бег с преодолением препятствий. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 88. | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; |
| 89. | Бег с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции  30 м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 90. | Бег с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции  30 м. Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |
| 91. | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |
| 92. | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 93. | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.  Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |
| 94. | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 95. | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.  Промежуточная аттестация. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |
| 96. | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 97. | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 98. | ТБ на уроках спорт игр. Футбол: ведение футбольного мяча. Удар по неподвижному футбольному мячу. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 99. | Футбол: ведение футбольного мяча. Удар по неподвижному футбольному мячу. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 100. | Футбол: ведение футбольного мяча. Удар по неподвижному футбольному мячу. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 101. | Футбол: ведение футбольного мяча. Удар по неподвижному футбольному мячу. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 102. | Футбол: ведение футбольного мяча. Удар по неподвижному футбольному мячу. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 10 |  | |

* 1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | ТБ на уроках физической культуры. ТЗ. "Из истории развития физической культуры в России". | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; |
| 2. | ТЗ. "Самостоятельная физическая подготовка". | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; |
| 3. | ТЗ. "Упражнения для профилактики нарушения осанки". | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; |
| 4. | ТБ на уроках легкой атлетике. Прыжках в высоту с разбега. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 5. | Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт. Бег 30м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 6. | Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: стартовое ускорение. Бег 30м.  Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |
| 7. | Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: финиширование. Бег 30м. Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |
| 8. | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 10. | Метание малого мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 11. | Метание малого мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 12. | ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. ТЗ. "Из истории развития национальных видов спорта". | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 13. | Бросок мяча двумя руками от груди, с места. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 14. | Выполнение освоенных технических действий в условиях игр. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 15. | Выполнение освоенных технических действий в условиях игр. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 16. | ТЗ. "Оказание первой помощи на  занятиях физической культурой". ТБ на уроках гимнастики. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 17. | Акробатическая комбинация. Правила составления акробатической комбинации. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 18. | Акробатическая комбинация. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 19. | Акробатическая комбинация. Составление индивидуальной комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 20. | Акробатическая комбинация. Составление индивидуальной комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 21. | Акробатическая комбинация. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 22. | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23. | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 24. | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 25. | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 26. | Упражнения на гимнастической перекладине: висы и упоры. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 27. | Упражнения на гимнастической перекладине: подъём переворотом. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 28. | Упражнения на гимнастической перекладине: подъём переворотом. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 29. | Танцевальные упражнения. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 30. | ТБ на уроке плаванья. Упражнения в плавании кролем на груди. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 31. | Упражнения в плавании кролем на груди. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 32. | Упражнения в плавании кролем на груди. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 33. | Упражнения в плавании кролем на груди. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 34. | ТЗ. "Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма". | 1 | 0 | 0 | Устный опрос; |
| 35. | ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 36. | Одновременный одношажный ход. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37. | Одновременный одношажный ход. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 38. | Одновременный одношажный ход. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 39. | Одновременный одношажный ход. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 40. | Одновременный одношажный ход. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 41. | Одновременный одношажный ход. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 42. | Одновременный одношажный ход. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 43. | Одновременный одношажный ход. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 44. | Одновременный одношажный ход. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 45. | ТБ. Плавание кролем на спине. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 46. | Плавание кролем на спине. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 47. | Плавание кролем на спине. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 48. | Плавание кролем на спине. | 1 | 0 | 1 | Зачет; Практическая работа; |
| 49. | ТБ на уроках спортивных игр. ТЗ. "Закаливание организма". | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; |
| 50. | Подвижные игры общефизической подготовки. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 51. | Подвижные игры общефизической подготовки. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 52. | Подвижные игры общефизической подготовки. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 53. | Подвижные игры общефизической подготовки. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54. | Технические действия игры волейбол: нижняя боковая подача. Приём и передача мяча сверху. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 55. | Технические действия игры волейбол: нижняя боковая подача. Приём и передача мяча сверху. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 56. | Технические действия игры волейбол: нижняя боковая подача. Приём и передача мяча сверху. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 57. | Технические действия игры волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой  деятельности. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 58. | Низкий старт. Бег 30м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 59. | Низкий старт. Бег 30м. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 60. | Стартовое ускорение. Бег 30м. Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 1 | 0 | Зачет; Практическая работа; |
| 61. | Стартовое ускорение. Бег 30м. Мониторинг уровня физической подготовленности. | 1 | 1 | 0 | Зачет; Практическая работа; |
| 62. | Финиширование. Бег 30м. | 1 | 0 | 0 | Практическая работа; |
| 63. | Метание малого мяча на дальность. Промежуточная аттестация. | 1 | 1 | 0 | Практическая работа; Тестирование; |
| 64. | Метание малого мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 65. | ТЗ. "Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности". ТБ на уроках спортивных игр. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 66. | Технические действия игры футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| 67. | Технические действия игры футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 68. | Технические действия игры футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 |  | |

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА 1 КЛАСС**

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»; Введите свой вариант:

# КЛАСС

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение» ; Введите свой вариант:

# КЛАСС

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение» ; Введите свой вариант:

# КЛАСС

Физическая культура, 4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение» ; Введите свой вариант:

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Афонькин С.Ю. Анатомия человека: школьный путеводитель / С.Ю. Афонькин. – СПб.: БКК, 2012.– 96 c.
2. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие. – 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009.
3. Баскетбол – навыки и упражнения: пер.с англ./Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 211 с.
4. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М., 2010.
5. Былеева Л.В., Яковлев В.Г. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 192 с.
6. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006. – 153 с.
7. Волейбол. Шаги к успеху: пер.с англ./Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2004. – 161 с.
8. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году/ под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: АПКиППРО, 2006.
9. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: метод. пособие / под общ.ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010.
10. Гойхман П.Н., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 199 с. 11. Голомазов В.А. и др. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1976. – 111 с. 12. Железняк Ю.Д., Кулянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства. – М., 1998.
11. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 600 с.
12. Карпов А.Е. Школьный шахматный учебник. – М., 2009.
13. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 – 11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с.
14. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учеб. пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
15. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. – 128 с.: ил.
16. Лепёшкин В.А. Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. – М.: Школьная Пресса, 2004. – 64 с.
17. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: учеб. пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
18. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. – М.: Советский спорт, 2006. – 587 с.
19. Малов В.И. Тайны Олимпийских игр. – М., 2009.
20. Малов В.И. Я познаю мир. Футбол. – М., 2009.
21. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов- н/Д: Феникс, 2001 – 256 с.
22. Настольная книга учителя физической культуры/Авт.-сост. Г.П. Погадаев. - 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
23. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
24. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.– М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
25. Севостьянов А. Физическое здоровье школьника. Уроки культуры здоровья. – М., 2006.
26. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и доп. – М.: Спорт, 2019. – 216 с.: ил.
27. Физическое воспитание в школе: лёгкая атлетика / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014.

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

* [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) – Сайт ФГБНУ «Институт стратегии развитияобразования РАО»;
* https://slovari.yandex.ru/olympic – Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии»;
* <http://www.infosport.ru/>– Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»;
* [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) – Сайт Министерства спорта Российской Федерации;
* <http://www.rosminzdrav.ru/>– Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации;
* <http://lib.sportedu.ru/>– Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту;
* https://olympic.ru/ – сайт Олимпийского комитета России;
* <http://elibrary.ru/defaultx.asp/>– Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU;
* <http://lib.sportedu.ru/>– Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту;

Мониторинг уровня физической подготовленности.

Оценивание уровня физической подготовленности школьников осуществляется по данным тестам. Другие тесты (по выбору учителя) могут быть использованы как дополнительные.

* + Оценочные таблицы ориентированы не по классам, а по возрасту.
  + Выставление оценок по отдельным видам:
* результат, находящийся в «зеленой» зоне таблицы, соответствует оценке «3» (количество очков 10 и 11);
  + результат, находящийся в «голубой» зоне таблицы, соответствует оценке «4» (количество очков 12 и 13);
  + результат, находящийся в «розовой» зоне таблицы, соответствует оценке «5» (количество очков 14 и более);
  + результат, находящийся в «белой» зоне таблицы, соответствует неудовлетворительной оценке (количество очков 9 и менее);

– если отмечается улучшение результатов, оценочный балл по усмотрению учителя может быть повышен.

* Для получения комплексной оценки физической подготовленности школьников, результаты, полученные по отдельным видам, складываются. Полученная сумма оценивается следующим образом: – от 50 до 59 очков – оценка «3»;
* – от 60 до 69 очков – оценка «4»;
* – 70 очков и более – оценка «5».

1. класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки | мальчики | | | | | девочки | | | | |
| Челн. бег | Бег 6  мин. | Длина с места | Подтя- гивание | Гиб- кость | Челн. бег | Бег 6  мин | Длина с места | Подтя- гивание | Гиб- кость |
| 20 | 11,0 | 1250 | 170 | 9 | 0,47 | 11,2 | 1200 | 165 | 19 | 0,52 |
| 19 | 11,2 | 1230 | 168 | 8 | 0,46 | 11,4 | 1150 | 160 | 18 | 0,51 |
| 18 | 11,3 | 1200 | 165 | - | 0,45 | 11,5 | 1130 | 158 | 17 | 0,50 |
| 17 | 11,4 | 1180 | 163 | 7 | 0,44 | 11,6 | 1100 | 155 | 16 | 0,49 |
| 16 | 11,5 | 1130 | 160 | - | 0,43 | 11,7 | 1080 | 153 | 15 | 0,48 |
| 15 | 11,6 | 1100 | 158 | 6 | 0,42 | 11,8 | 1050 | 150 | 14 | 0,47 |
| 14 | 11,7 | 1080 | 155 | - | 0,41 | 11,9 | 1030 | 148 | 13 | 0,46 |
| 13 | 11,8 | 1050 | 153 | 5 | 0,40 | 12,0 | 1000 | 145 | 12 | 0,45 |
| 12 | 11,9 | 1030 | 150 | - | 0,39 | 12,1 | 980 | 140 | 11 | 0,44 |
| 11 | 12,0 | 1000 | 148 | 4 | 0,38 | 12,2 | 950 | 138 | 10 | 0,43 |
| 10 | 12,1 | 980 | 145 | - | 0,37 | 12,3 | 930 | 135 | 9 | 0,42 |
| 9 | 12,2 | 950 | 140 | 3 | 0,36 | 12,4 | 900 | 133 | 8 | 0,41 |
| 8 | 12,3 | 930 | 138 | - | 0,35 | 12,5 | 880 | 130 | 7 | 0,40 |
| 7 | 12,4 | 900 | 135 | 2 | 0,34 | 12,6 | 850 | 128 | 6 | 0,39 |
| 6 | 12,5 | 880 | 130 | - | 0,33 | 12,7 | 830 | 125 | - | 0,38 |
| 5 | 12,6 | 850 | 125 | - | 0,32 | 12,8 | 800 | 120 | 5 | 0,37 |
| 4 | 12,7 | 830 | 120 | 1 | 0,31 | 12,9 | 780 | 115 | 4 | 0,36 |
| 3 | 12,8 | 800 | 115 | 1 | 0,30 | 13,0 | 750 | 110 | 3 | 0,35 |
| 2 | 12,9 | 750 | 110 | 1 | 0,29 | 13,1 | 730 | 105 | 2 | 0,34 |
| 1 | 13,0 | 700 | 105 | 1 | 0,28 | 13,2 | 700 | 100 | 1 | 0,33 |

# класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки | мальчики | | | | | девочки | | | | |
| Челн. бег | Бег 6  мин. | Длина с места | Подтя- гивание | Гиб- кость | Челн. бег | Бег 6  мин | Длина с места | Подтя- гивание | Гиб- кость |
| 20 | 11,0 | 1250 | 170 | 9 | 0,47 | 11,2 | 1200 | 165 | 19 | 0,52 |
| 19 | 11,2 | 1230 | 168 | 8 | 0,46 | 11,4 | 1150 | 160 | 18 | 0,51 |
| 18 | 11,3 | 1200 | 165 | - | 0,45 | 11,5 | 1130 | 158 | 17 | 0,50 |
| 17 | 11,4 | 1180 | 163 | 7 | 0,44 | 11,6 | 1100 | 155 | 16 | 0,49 |
| 16 | 11,5 | 1130 | 160 | - | 0,43 | 11,7 | 1080 | 153 | 15 | 0,48 |
| 15 | 11,6 | 1100 | 158 | 6 | 0,42 | 11,8 | 1050 | 150 | 14 | 0,47 |
| 14 | 11,7 | 1080 | 155 | - | 0,41 | 11,9 | 1030 | 148 | 13 | 0,46 |
| 13 | 11,8 | 1050 | 153 | 5 | 0,40 | 12,0 | 1000 | 145 | 12 | 0,45 |
| 12 | 11,9 | 1030 | 150 | - | 0,39 | 12,1 | 980 | 140 | 11 | 0,44 |
| 11 | 12,0 | 1000 | 148 | 4 | 0,38 | 12,2 | 950 | 138 | 10 | 0,43 |
| 10 | 12,1 | 980 | 145 | - | 0,37 | 12,3 | 930 | 135 | 9 | 0,42 |
| 9 | 12,2 | 950 | 140 | 3 | 0,36 | 12,4 | 900 | 133 | 8 | 0,41 |
| 8 | 12,3 | 930 | 138 | - | 0,35 | 12,5 | 880 | 130 | 7 | 0,40 |
| 7 | 12,4 | 900 | 135 | 2 | 0,34 | 12,6 | 850 | 128 | 6 | 0,39 |
| 6 | 12,5 | 880 | 130 | - | 0,33 | 12,7 | 830 | 125 | - | 0,38 |
| 5 | 12,6 | 850 | 125 | - | 0,32 | 12,8 | 800 | 120 | 5 | 0,37 |
| 4 | 12,7 | 830 | 120 | 1 | 0,31 | 12,9 | 780 | 115 | 4 | 0,36 |
| 3 | 12,8 | 800 | 115 | 1 | 0,30 | 13,0 | 750 | 110 | 3 | 0,35 |
| 2 | 12,9 | 750 | 110 | 1 | 0,29 | 13,1 | 730 | 105 | 2 | 0,34 |
| 1 | 13,0 | 700 | 105 | 1 | 0,28 | 13,2 | 700 | 100 | 1 | 0,33 |

1. **класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки | мальчики | | | | | девочки | | | | |
| Челн. бег | Бег 6  мин. | Длина с места | Подтя- гивание | Гиб- кость | Челн. бег | Бег 6  мин | Длина с места | Подтя- гивание | Гиб- кость |
| 20 | 10,7 | 1400 | 175 | 10 | 0,52 | 11,0 | 1300 | 170 | 20 | 0,53 |
| 19 | 10,8 | 1350 | 173 | 9 | 0,51 | 11,1 | 1250 | 168 | 19 | 0,52 |
| 18 | 10,9 | 1300 | 170 | - | 0,50 | 11,2 | 1200 | 165 | 18 | 0,51 |
| 17 | 11,0 | 1280 | 168 | 8 | 0,49 | 11,3 | 1150 | 163 | 17 | 0,50 |
| 16 | 11,1 | 1250 | 165 | - | 0,48 | 11,4 | 1130 | 160 | 16 | 0,49 |
| 15 | 11,2 | 1230 | 163 | 7 | 0,47 | 11,5 | 1100 | 158 | 15 | 0,48 |
| 14 | 11,3 | 1200 | 160 | - | 0,46 | 11,6 | 1080 | 155 | 14 | 0,47 |
| 13 | 11,4 | 1180 | 158 | 6 | 0,45 | 11,7 | 1050 | 153 | 13 | 0,46 |
| 12 | 11,5 | 1130 | 155 | - | 0,44 | 11,8 | 1030 | 150 | 12 | 0,45 |
| 11 | 11,6 | 1100 | 153 | 5 | 0,43 | 11,9 | 1000 | 148 | 11 | 0,44 |
| 10 | 11,7 | 1080 | 150 | - | 0,42 | 12,0 | 980 | 145 | 10 | 0,43 |
| 9 | 11,8 | 1050 | 148 | 4 | 0,41 | 12,1 | 950 | 140 | 9 | 0,42 |
| 8 | 11,9 | 1030 | 145 | - | 0,40 | 12,2 | 930 | 138 | 8 | 0,41 |
| 7 | 12,0 | 1000 | 143 | 3 | 0,39 | 12,3 | 900 | 135 | 7 | 0,40 |
| 6 | 12,1 | 950 | 140 | - | 0,38 | 12,4 | 880 | 133 | 6 | 0,39 |
| 5 | 12,2 | 900 | 138 | 2 | 0,37 | 12,5 | 850 | 130 | 5 | 0,38 |
| 4 | 12,3 | 850 | 135 | - | 0,36 | 12,6 | 830 | 128 | 4 | 0,37 |
| 3 | 12,4 | 800 | 133 | 1 | 0,35 | 12,7 | 800 | 125 | 3 | 0,36 |
| 2 | 12,5 | 750 | 130 | 1 | 0,34 | 12,8 | 750 | 120 | 2 | 0,35 |
| 1 | 12,6 | 700 | 125 | 1 | 0,33 | 12,9 | 700 | 115 | 1 | 0,34 |

# класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки | мальчики | | | | | девочки | | | | |
| Челн. бег | Бег 6  мин. | Длина с места | Подтя- гивание | Гиб- кость | Челн. бег | Бег 6  мин | Длина с места | Подтя- гивание | Гиб- кость |
| 20 | 10,3 | 1450 | 180 | 11 | 0,53 | 10,8 | 1350 | 173 | 22 | 0,54 |
| 19 | 10,4 | 1400 | 178 | 10 | 0,52 | 10,9 | 1300 | 170 | 20 | 0,53 |
| 18 | 10,5 | 1350 | 176 | - | 0,51 | 11,0 | 1250 | 165 | 19 | 0,52 |
| 17 | 10,6 | 1330 | 174 | 9 | 0,50 | 11,1 | 1200 | 162 | 18 | 0,51 |
| 16 | 10,7 | 1300 | 172 | - | 0,49 | 11,2 | 1150 | 160 | 17 | 0,50 |
| 15 | 10,8 | 1280 | 170 | 8 | 0,48 | 11,3 | 1130 | 158 | 16 | 0,49 |
| 14 | 10,9 | 1250 | 168 | - | 0,47 | 11,4 | 1100 | 156 | 15 | 0,48 |
| 13 | 11,0 | 1230 | 166 | 7 | 0,46 | 11,5 | 1080 | 154 | 14 | 0,47 |
| 12 | 11,1 | 1200 | 164 | - | 0,45 | 11,6 | 1050 | 152 | 13 | 0,46 |
| 11 | 11,2 | 1180 | 162 | 6 | 0,44 | 11,7 | 1030 | 150 | 12 | 0,45 |
| 10 | 11,3 | 1150 | 160 | - | 0,43 | 11,8 | 1000 | 148 | 11 | 0,44 |
| 9 | 11,4 | 1100 | 157 | 5 | 0,42 | 11,9 | 950 | 145 | 10 | 0,43 |
| 8 | 11,5 | 1050 | 154 | 4 | 0,41 | 12,0 | 930 | 140 | 9 | 0,42 |
| 7 | 11,6 | 1000 | 151 | - | 0,40 | 12,1 | 900 | 138 | 8 | 0,41 |
| 6 | 11,7 | 980 | 148 | 3 | 0,39 | 12,2 | 880 | 135 | 7 | 0,40 |
| 5 | 11,8 | 950 | 145 | - | 0,38 | 12,3 | 850 | 132 | 6 | 0,39 |
| 4 | 11,9 | 930 | 142 | 2 | 0,37 | 12,4 | 830 | 130 | 5 | 0,38 |
| 3 | 12,0 | 900 | 138 | - | 0,36 | 12,5 | 800 | 128 | 4 | 0,37 |
| 2 | 12,1 | 850 | 134 | 1 | 0,35 | 12,6 | 780 | 125 | 3 | 0,36 |
| 1 | 12,2 | 800 | 130 | 1 | 0,34 | 12,7 | 750 | 120 | 2 | 0,35 |