

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа Экодолье» Оренбургского района

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 1  
24.08.2023 г.  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_  
Важова Н.М.

СОГЛАСОВАНО  
на заседании МС  
Протокол № 1  
25.08.2023 г.  
Заместитель директора  
по МР \_\_\_\_\_  
Карякина Н.В.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 531  
28.08.2023 г.  
Директор  
\_\_\_\_\_  
Николаенко Г.А.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 1-4 классов начального общего образования  
базовый уровень

2023-2024 учебный год

## **Пояснительная записка**

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

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

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

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

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

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, 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 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс – 66 ч; 2 класс – 68 ч; 3 класс – 68 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.

### 2 класс

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

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

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

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

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

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

### **3 класс**

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

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

#### 4 класс

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

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

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

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

## **Планируемые образовательные результаты**

### **Личностные результаты**

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

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

### **Метапредметные результаты**

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

### **Предметные результаты**

#### **1 класс**

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

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

## **2 класс**

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

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

## **3 класс**

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

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



- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 класс**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	Что понимается под физической культурой	0.5			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		0.5			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	Режим дня школьника	0.5			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		0.5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.25			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
3.2.	Осанка человека	0.25			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	8			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	3			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	18			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		50			

<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	13	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
Итого по разделу		13	
Промежуточная аттестация		1	
Общее количество часов по программе		66	

## 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0.25			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0.25			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		0.5			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	Физическое развитие	0.25			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
2.2.	Физические качества	0.25			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/les-son/4162/start/190628">https://resh.edu.ru/subject/les-son/4162/start/190628</a>
2.3.	Сила как физическое качество	0.5			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
2.4.	Быстрота как физическое качество				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
2.5.	Выносливость как физическое качество				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
2.6.	Гибкость как физическое качество				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
2.7.	Развитие координации движений	0.25			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.25			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		1.5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	Закаливание организма	0.25			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
3.2.	Утренняя зарядка	0.25			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

Итого по разделу		1		
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	0.5		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	3		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	0.5		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	0.5		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	0.25		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	0.25		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	6		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	7		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	18		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		53		
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
Итого по разделу		11		
Промежуточная аттестация		1		
Общее количество часов по программе		68		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	Физическая культура у древних народов	0.5			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		0.5			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	Виды физических упражнений	0.5			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0.5			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		1.5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	Закаливание организма	0.5			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.25			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
3.3.	Зрительная гимнастика	0.25			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	2			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	3			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	4			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	4			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	2			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	6			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	0.5			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	0.25			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	0.25			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	4			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	22			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	9			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
Итого по разделу		9			
Промежуточная аттестация		1			
Общее количество часов по программе		68			

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0.5			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0.5			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0.25			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.25			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0.25			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0.25			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5		0.5	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>

3.2.	Закаливание организма	0,5			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	0,5			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	4		4	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	3		3	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3		3	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1		1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	0,5			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4		4	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	6		6	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	6		6	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	0,5			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	5			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0,5			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0,5			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	0,5			<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	4		4	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	8		8	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	7		8	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2		2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
Итого по разделу		8			
Обязательный региональный зачет		1			
Общее количество часов по программе		68	10		

## Поурочное планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Модуль «Легкая атлетика» Т/Б на уроках по легкой атлетике. Что понимается под физической культурой. Режим дня школьника	1	0	
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1		
3	Модуль "Лёгкая атлетика". Учить технику высокого старта. Разучить строевые упражнения	1		
4	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники высокого старта. Бег 30 м	1		
5	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами. Прыжковые упражнения.			
6	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники прыжка в длину с места	1		
7	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1		
8	Модуль "Лёгкая атлетика". Техника метания малого мяча.	1		
9	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Т/Б на уроках по подвижным играм. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		
10	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование навыков держания, ловли и передачи мяча посредством игр	1		
11	Модуль "Подвижные и спортивные игры. Совершенствование навыков бега с использованием игровых ситуаций.	1		
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Развитие ловкости посредством подвижных игр	1		
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование навыков бега посредством подвижных игр	1		
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Развитие скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр.	1		
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Развитие ловкости посредством подвижных игр	1		
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Развитие навыков ловли и бросков мяча посредством подвижных игр	1		
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры. Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека	1		
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1		
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование техники строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте.	1		
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование техники строевых упражнений на месте и в движении	1		
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1		
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование техники выполнения физических упражнений. Развитие силовых способностей.	1		
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения с мячом. Бросок набивного мяча 2 руками из за головы.	1		



25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения со скакалкой	1		
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Стилизованные гимнастические прыжки. Прыжки через скалку.	1		
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом;	1		
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1		
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа	1		
30	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Разучить технику группировок и перекатов. Поднимание туловища за 30 сек. Развитие силовых способностей	1		
31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1		
32	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование акробатических упражнений: прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1		
33	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке. Т/Б по лыжной подготовке.	1		
34	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		
35	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура» Развитие двигательных способностей. Высокий старт от 5 до 10 м. Челночный бег 3х10 м	1		
36	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростных способностей . Специально-беговые упражнения , бег с ускорениями; с различных и.п.	1		
37	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине в различных вариациях.	1		
38	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростно-силовых способностей. выпрыгивание из приседа и полуприседа. Прыжки в длину через препятствия	1		
39	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие ловкости и точности. Метание мяча в вертикальные цели разного размера, на различной высоте, с разного расстояния.	1		
40	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		
41	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие выносливости. Передвижения по дистанции, применяя смешанный тип передвижения.	1		
42	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. («Кто дальше прыгнет», «Челнок». «Прыгуны»)	1		
43	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростных способностей посредством подвижных игр (Вызов номеров, воробьи-вороны, линейная эстафета).	1		
44	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие ловкости и точности. Посредством подвижных игр (Снайперы, Меткий мяч, Без промаха)	1		
45	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие силовых способностей: сгибание и разгибание рук в различных вариациях.	1		
46	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		

47	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Поднимание туловища за 30 сек.	1		
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Развитие скоростных способностей посредством подвижных игр	1		
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование навыков бега через подвижные игры	1		
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Развитие скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр.	1		
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование прыгучести посредством игр. Закрепление навыков прыжков.	1		
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Развитие силовых способностей посредством подвижных игр	1		
53	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование силовых качеств через игру	1		
54	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Развитие координационных способностей посредством подвижных игр	1		
55	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Развитие ловкости посредством подвижных игр	1		
56	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Закрепление навыков в ловле и передачах мяча через игру			
57	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Развитие гибкости посредством игр	1		
58	Модуль "Лёгкая атлетика". Смешанный тип передвижения. Шестиминутный бег	1		
59	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1		
60	Модуль "Лёгкая атлетика". Учить технику высокого старта. Разучить строевые упражнения	1		
61	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники высокого старта. Бег 30 м	1		
62	Модуль "Лёгкая атлетика". Смешанный тип передвижения, дистанция 1000 м	1		
63	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1		
64	Модуль "Лёгкая атлетика". Закрепление техники Прыжка в высоту с прямого разбега	1		
65	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		
66	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Развитие выносливости посредством игр	1		

## Поурочное планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения. Беговые упражнения. Закрепить технику высокого старта.	1		
3	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники высокого старта. Бег 30 м	1		
4	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег на длинные дистанции применяя смешанный тип передвижения на дистанции 1000 м.	1		
5	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения. техника прыжка в длину с места и вверх.			
6	Модуль "Лёгкая атлетика». Техника прыжков толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	1		
7	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	1		
8	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1		
9	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1		
10	Модуль "Подвижные игры". Развитие навыков ловли и бросков мяча посредством подвижных игр	1		
11	Модуль "Подвижные игры". Совершенствование навыков держания, ловли и передачи мяча посредством игр	1		
12	Модуль "Подвижные игры". Совершенствование навыков бега с использованием игровых ситуаций.	1		
13	Модуль "Подвижные игры". Развитие ловкости посредством подвижных игр	1		
14	Модуль "Подвижные игры". Развитие координационных способностей посредством подвижных игр	1		
15	Модуль "Подвижные игры". Развитие ловкости посредством подвижных игр	1		
16	Модуль "Подвижные игры". Закрепление навыков в ловле и передачах мяча через игру	1		
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Физическое развитие. Физические качества.	1		
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному;	1		
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1		
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	1		
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Техника лазанья по канату произвольным способом. Развитие силовых способностей.	1		
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте	1		
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Общеразвивающие упражнения. Развитие гибкости	1		

24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения с мячом. Бросок набивного мяча 2 руками из за головы.	1		
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения прикладного характера. Освоение навыков преодоления полосы препятствий.	1		
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках.	1		
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках. Закрепление техники выполнения мостика.	1		
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения прикладного характера. Освоение навыков преодоления полосы препятствий	1		
29.	Модуль. Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		
30	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Закрепление навыков равновесия. Развитие гибкости.	1		
31	Модуль "Подвижные игры". Развитие координационных способностей посредством подвижных игр	1		
32	Модуль "Подвижные игры". Развитие ловкости посредством подвижных игр	1		
33	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Сила и быстрота как физические качества Выносливость и гибкость как физические качества	1		
34	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре	1		
35	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками и падением на бок. Закаливание организма. Утренняя зарядка	1		
36	Модуль "Гимнастика с основами акробатики. Развитие двигательных способностей. Высокий старт от 5 до 10 м. Челночный бег 3x10 м	1		
37	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростных способностей . Специально-беговые упражнения , бег с ускорениями; с различных и.п.	1		
38	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине в различных вариациях.	1		
39	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростно-силовых способностей. выпрыгивание из приседа и полуприседа. Прыжки в длину через препятствия	1		
40	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие ловкости и точности. Метание мяча в вертикальные цели разного размера, на различной высоте, с разного расстояния.	1		
41	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие гибкости. Наклоны туловища в различных вариациях.	1		
42	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие выносливости. Передвижения по дистанции, применяя смешанный тип передвижения.	1		
43	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. («Кто дальше прыгнет», «Челнок». «Прыгуны»)	1		
44	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростных способностей посредством подвижных игр (Вызов номеров, воробы-вороны, линейная эстафета).	1		
45	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие ловкости и точности. Посредством подвижных игр (Снайперы, Меткий мяч, Без промаха)	1		
46	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Поднимание туловища за 1 мин.	1		
47	Модуль "Подвижные игры". Воспитание быстроты двигательной реакции посредством подвижных игр.	1		

48	Модуль "Подвижные игры". Развитие навыков владения мячом посредством игр	1		
49	Модуль "Подвижные игры". Развитие меткости, ловкости посредством игр и игровых заданий	1		
50	Модуль "Подвижные игры". Закрепление навыков передач мяча посредством игр	1		
51	Модуль "Подвижные игры". Совершенствование навыков передач мяча посредством игр	1		
52	Модуль "Подвижные игры". Воспитание ловкости, координации движений посредством подвижных игр	1		
53	Модуль "Подвижные игры". Совершенствование навыков передач мяча посредством игр	1		
54	Модуль "Подвижные игры". Развитие прыгучести посредством подвижных игр	1		
55	Модуль "Подвижные игры". Овладение техникой бросков мяча через сетку передач мяча посредством игр	1		
56	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1		
57	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
58	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега	1		
59	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень			
60	Модуль "Лёгкая атлетика". Техника метания м/мяча в горизонтальную цель. И в вертикальную цель	1		
61	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения Прыжок в длину с места и с разбега	1		
62	Модуль "Лёгкая атлетика". Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1		
63	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1		
64	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения. Совершенствование техники высокого старта. Бег 30 м	1		
65	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Закрепить технику высокого старта. Разучить технику низкого старта.	1		
66	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники челночного бега	1		
67	Модуль "Лёгкая атлетика". Смешанный тип передвижения. Шестиминутный бег	1		
68	Модуль "Лёгкая атлетика". Воспитание ловкости, координации движений посредством подвижных игр.	1		

### Поурочное планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Знания о ФК. Физическая культура у древних народов. Виды физических упражнений. Т/Б на уроках легкой атлетике	1		
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Беговые упражнения. Разучивание бега с изменением скорости и с прыжками.	1		
3	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерный, медленный бег до 6 мин. Закрепление навыков бега из различных исходных положений	1		
4	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег на средние дистанции. Бег 30 м.	1		
5	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги			
6	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги.	1		
7	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места толчком 2 ногами.	1		
8	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Измерение пульса на уроках физической культуры. Разучить технику перемещения в стойке. Техника ловли и передачи мяча на месте	1		
9	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Специальные беговые упражнения, перемещения в стойке. Закрепление техники передачи мяча в парах.	1		
10	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучить ведение в движении. Передача от груди.	1		
11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча в движении бегом. Разучить технику передачи на среднюю и дальнюю дистанцию..	1		
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ловля и передача на месте в треугольнике. Закрепление техники ведения мяча в движении (бегом).	1		
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование техники с ведением мяча в движении. Техника броска в кольцо	1		
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ловля мяча после движения. Разучивание техники броска двумя руками о груди.	1		
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучить остановку прыжком после ведения мяча в шаге. Закрепить технику броска мяча в кольцо	1		
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Овладение техникой броска над собой и в парах. Закрепление техники остановки прыжком после ведения мяча в шаге	1		
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Техника безопасности на уроках гимнастики. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. Закаливание организма	1		
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Общая физическая подготовка	1		
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Организующие команды и приемы. Освоение навыков строевых упражнений. Развитие силовых способностей.	1		
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1		
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Развитие силовых способностей. Совершенствование техники лазания по канату. Упражнения в виси.	1		



22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Мост из положения лежа. Совершенствование группировки и перекатов в группировке. Висы и упоры.	1		
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке. Развитие равновесия	1		
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Техника кувырка вперед	1		
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперед-перекат назад-мост из положения лежа-переворот в упор присев-кувырок вперед	1		
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения прикладного характера. Висы и упоры. Поднимание туловища за 1 мин	1		
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1		
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Опорный прыжок.	1		
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Закрепление техники опорного прыжка. Игра «Перетяни черту»	1		
30	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика Совершенствование техники опорного прыжка	1		
31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1		
32	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).	1		
33	Модуль "Лыжная подготовка". Т/Б по лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания.	1		
34	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Виды современного спортивного плавания:	1		
35	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр	1		
36	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Воспитание выносливости посредством подвижных игр	1		
37	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Развитие скоростных качеств посредством подвижных игр	1		
38	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Развитие ловкости посредством подвижных игр	1		
39	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры в пионербол Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика	1		
40	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Освоение навыков ловли и передачи мяча	1		
41	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Закрепление техники ловли и передач двумя руками	1		
42	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Разучить технику ловли и передачи мяча сверху через сетку	1		
43	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Закрепить технику ловли и передачи мяча через сетку	1		
44	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Разучить технику передачи сверху в прыжке двумя руками через сетку. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху.	1		
45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Закрепление техники передачи двумя руками сверху в прыжке	1		

46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Совершенствование техники бросков. Учебная игра в пионербол.	1		
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Разучивание подачи в пионерболе учебная игра	1		
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Закрепление подачи в пионерболе учебная игра	1		
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Совершенствование подачи в пионерболе учебная игра	1		
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Овладение техникой бросков мяча через сетку	1		
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры Совершенствование техники бросков. Учебная игра в пионербол.	1		
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Учебная игра в пионербол по правилам. Судейство	1		
53	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег на средние дистанции. Челночный бег 3x10м.	1		
54	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Беговые упражнения. Разучивание бега с изменением скорости и с прыжками.	1		
55	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1		
56	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, с прямого разбега.	1		
57	Модуль "Лёгкая атлетика". Смешанное передвижение 1000 м. Закрепление навыков бега из различных исходных положений	1		
58	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча.	1		
59	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура» Развитие двигательных способностей. Высокий старт от 5 до 10 м. Челночный бег 4x10 м	1		
60	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростных способностей . Специально-беговые упражнения , бег с ускорениями; с различных и.п.	1		
61	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине в различных вариациях.	1		
62	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростно-силовых способностей. выпрыгивание из приседа и полуприседа. Прыжки в длину через препятствия	1		
63	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие ловкости и точности. Метание мяча в вертикальные цели разного размера, на различной высоте, с разного расстояния.	1		
64	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие гибкости. Наклон из положения стоя на гимнастической скамье.	1		
65	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие выносливости. Передвижения по дистанции, применяя смешанный тип передвижения.	1		
66	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. («Кто дальше прыгнет», «Челнок». «Прыгуны»)	1		
67	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростных способностей посредством подвижных игр (Вызов номеров, воробьи-вороны, линейная эстафета).	1		
68	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростных способностей посредством подвижных игр (Вызов номеров, воробьи-вороны, линейная эстафета).	1		



### Поурочное планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой Знания о ФК. Из истории развития физической культуры в России.	1		
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Бег 300 м	1		
3	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Закрепление техники низкого старта. Бег на длинные дистанции 1000 м	1		
4	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Совершенствовать технику высокого старта. Бег 30 м	1		
5	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание. Закрепить технику метания малого мяча с места и с укороченного разбега.	1		
6	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствовать технику метания малого мяча с места и с укороченного разбега	1		
7	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжковые упражнения. Закрепление техники метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами..	1		
8	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		
9	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Т/Б н по спортиграм. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		
10	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол Т/Б на уроках по спортивным играм Разучить технику передачи б/б мяча в парах в движении	1		
11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол Закрепление ловли и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1		
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол Ведение мяча в движении с высоким и средним отскоком	1		
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча	1		
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол. Техника ведения мяча змейкой.	1		
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Бросок мяча в корзину	1		
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол Остановка прыжком. Ведение мяча-бросок в щит. Эстафеты с ведением и передачами мяча.	1		
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Из истории развития национальных видов спорта	1		
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Поднимание согнутых и прямых ног в висе Игра «Слушай сигнал».	1		
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине. Общеразвивающие упражнения. Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине. Гимнастические упражнения	1		

	прикладного характера. Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки со скакалкой			
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Совершенствование техники кувырка вперед (2-3 кувырка слитно)	1		
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Совершенствование техники стойки на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1		
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Разучить мост из положения стоя с помощью. Совершенствование акробатических элементов	1		
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация. Закрепление техник кувырка назад. Закрепление мост из положения стоя помощью.	1		
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	1		
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование техники опорного прыжка: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук	1		
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Опорный прыжок.	1		
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Развитие гибкости. Наклон из положения стоя на гимнастической скамье.	1		
29.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр	1		
30	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки. Воспитание выносливости посредством подвижных игр	1		
31	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки. Развитие скоростных качеств посредством подвижных игр	1		
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки. Развитие ловкости посредством подвижных игр	1		
33	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		
34	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижения на лыжах. Скользящий шаг с палками Игра «У кого меньше шагов» Прохождение в равномерном темпе дистанции до 500 м	1		
35	Модуль "Лыжная подготовка". Закрепление скользящего шага с палками. Повороты на месте переступанием. Прохождение в равномерном темпе дистанции до 500 м	1		
36	Модуль "Лыжная подготовка". Подъемы и спуски под уклон Передвижение на лыжах скользящим шагом до 800 м. Воспитание выносливости	1		
37	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски под уклон в высокой стойке. Подъем в гору передвижение на лыжах скользящим шагом до 1000 м Воспитание выносливости.	1		
38	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижения на лыжах. Разучить технику попеременного двухшажного хода.	1		
39	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1		
40	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. Закаливание организма	1		
41	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол ТБ на уроках по спортивным играм. Разучить комплекс ОРУ с мячом	1		







42	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.	1		
43	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол Передача мяча подброшенного партнером. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
44	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол Разучить технику ловли и передачи мяча сверху через сетку	1		
45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол Закрепить технику ловли и передачи мяча через сетку	1		
46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол Разучить технику передачи сверху двумя руками через сетку. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху.	1		
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол Закрепление техники передачи двумя руками сверху	1		
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол Общеразвивающие упражнения. Воспитание быстроты двигательной реакции посредством подвижных игр	1		
49	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Наклоны туловища в различных вариациях. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	1		
50	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие выносливости. Передвижения по дистанции, применяя смешанный тип передвижения.	1		
51	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. («Кто дальше прыгнет», «Челнок». «Прыгуны»)	1		
52	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростных способностей посредством подвижных игр (Вызов номеров, воробьи-вороны, линейная эстафета).	1		
53	Модуль "Лёгкая атлетика". Т/Б на уроках легкой атлетике. Прыжок в высоту с разбега, способом перешагивания.	1		
54	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1		
55	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Челночный бег 3х10 м			
56	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание. Закрепить технику метания малого мяча с места и с укороченного разбега.	1		
57	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствовать технику метания малого мяча с места и с укороченного разбега	1		
58	Модуль "Лёгкая атлетика". Закрепить технику метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель	1		
59	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения . Совершенствовать технику высокого старта. Бег 30 м	1		
60	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Закрепление техники низкого старта. Бег на длинные дистанции 1000 м	1		
61	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Бег 300 м	1		
62	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура» Развитие двигательных способностей. Высокий старт от 5 до 10 м. Челночный бег 4х10 м	1		
63	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростных способностей . Специально-беговые упражнения , бег с ускорениями; с различных и.п.	1		
64	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине в различных вариациях.	1		
65	Модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие скоростно-силовых способностей. выпрыгивание из приседа и полуприседа. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		

66	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1		
67	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		
68	Обязательный региональный зачет.	1		

### Промежуточная аттестация







№ п/п	Тесты
1.	Бег на 30 м (с). Бег 60 м(с). Бег 100 м (с)
2.	Челночный бег 3x10 м (с)
3.	Шестиминутный бег (м). Смешанный бег 1000м. 2000 м. 3000 м.
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(д). Подтягивание из виса на высокой перекладине(м)

(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	<b>Выносливость</b>
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	<b>Гибкость</b>
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--

(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	<b>Скоростные возможности</b>
	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	<b>Выгибкость</b>
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	