

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Королёв  
Московской области «Средняя общеобразовательная школа № 13»

МБОУ СОШ № 13

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ Корнилова И.И.

Протокол №

от "31" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Летягина Н.А.

Протокол №

от "31" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Сухова И.И.

Приказ №

от "31" августа 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 3572157)

#### Учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 1–4 классов образовательных организаций)

г.о. Королёв 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, 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 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

## 1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 2 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

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

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

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

### Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

#### *регулятивные УУД:*

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

### **Предметные результаты**

#### **1 КЛАСС**

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

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

#### **2 КЛАСС**

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

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

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

### 3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.4.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</b>	30	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.5.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</b>	24	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	0	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	0	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.8.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.9.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места</b>	0	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.10	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	0	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.11	<b>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры</b>	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		74			

<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	18	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	<b>Зарождение Олимпийских игр</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Физическое развитие</b>	0.25	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	<b>Физические качества</b>	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	<b>Сила как физическое качество</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4.	<b>Быстрота как физическое качество</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5.	<b>Выносливость как физическое качество</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6.	<b>Гибкость как физическое качество</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7.	<b>Развитие координации движений</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.8.	<b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>	0.25	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		6			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	14	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	8	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		68			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	Физическая культура у древних народов	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	Виды физических упражнений	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i>	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега</i>	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча</i>	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности</i>	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.11.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</i>	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.12.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания</i>	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.13.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания</i>	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.14.	<i>Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка</i>	0	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	8	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры</i>	8	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		69			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	24	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		24			

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

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	0	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	7	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	14	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</i>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки</i>	7	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол</i>	7	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.17.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол</i>	7	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.18.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол</i>	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		69			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	24	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Урок физической культуры в школе	1	0	0	Текущий контроль;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	0	Текущий контроль;
3.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1	0	0	Текущий контроль;
4.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	0	Текущий контроль;
5.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	0	Текущий контроль;
6.	Физические упражнения: исходные положения	1	0	0	Текущий контроль;
7.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	0	Текущий контроль;
8.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	0	Текущий контроль;
9.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	0	Текущий контроль;
10.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	0	Текущий контроль;
11.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	0	Текущий контроль;

12.	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	0	Текущий контроль;
13.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	0	Текущий контроль;
14.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	0	Текущий контроль;
15.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	0	Текущий контроль;
16.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	0	Текущий контроль;
17.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	0	Текущий контроль;
18.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	0	Текущий контроль;
19.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	0	0	Текущий контроль;
20.	Основные танцевальные позиции у опоры	1	0	0	Текущий контроль;
21.	Закрепление основных танцевальных позиций у опоры	1	0	0	Текущий контроль;
22.	Обобщающий урок	1	0	0	Текущий контроль;
23.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения	1	0	0	Текущий контроль;
24.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Правила организации и проведения	1	0	0	Текущий контроль;

25.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	0	Текущий контроль;
26.	Отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	0	Текущий контроль;
27.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»)	1	0	0	Текущий контроль;
28.	Отработка навыков выполнения упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»)	1	0	0	Текущий контроль;
29.	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	0	Текущий контроль;
30.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	0	Текущий контроль;
31.	Закрепление выполнения партерной разминки	1	0	0	Текущий контроль;
32.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Способы передвижения	1	0	0	Текущий контроль;
33.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Правила организации и проведения	1	0	0	Текущий контроль;
34.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	0	Текущий контроль;
35.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	0	Текущий контроль;

36.	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	0	Текущий контроль;
37.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	0	Текущий контроль;
38.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	0	Текущий контроль;
39.	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	0	Текущий контроль;
40.	Группировка, кувырок в сторону	1	0	0	Текущий контроль;
41.	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1	0	0	Текущий контроль;
42.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	0	Текущий контроль;
43.	Отработка навыков выполнения упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	0	Текущий контроль;
44.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	0	0	Текущий контроль;
45.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1	0	0	Текущий контроль;
46.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: правила организации и проведения	1	0	0	Текущий контроль;
47.	Обобщающий урок по итогам полугодия	1	0	0	Текущий контроль;
48.	Режим дня	1	0	0	Текущий контроль;
49.	Основные правила личной гигиены	1	0	0	Текущий контроль;
50.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	0	0	Текущий контроль;

51.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой	1	0	0	Текущий контроль;
52.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	0	0	Текущий контроль;
53.	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	0	Текущий контроль;
54.	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	0	Текущий контроль;
55.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	0	Текущий контроль;
56.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	0	0	Текущий контроль;
57.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	0	0	Текущий контроль;
58.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	0	0	Текущий контроль;
59.	Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой	1	0	0	Текущий контроль;
60.	Подвижные игры со скакалкой	1	0	0	Текущий контроль;
61.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1	0	0	Текущий контроль;
62.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Правила организации и проведения	1	0	0	Текущий контроль;
63.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом	1	0	0	Текущий контроль;
64.	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	0	Текущий контроль;
65.	Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	0	Текущий контроль;

66.	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	0	Текущий контроль;
67.	Отработка навыков одиночной отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	0	Текущий контроль;
68.	Перекат мяча по полу, по рукам	1	0	0	Текущий контроль;
69.	Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам	1	0	0	Текущий контроль;
70.	Бросок и ловля мяча	1	0	0	Текущий контроль;
71.	Отработка навыков броска и ловли мяча	1	0	0	Текущий контроль;
72.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	0	0	Текущий контроль;
73.	Игровые задания с мячом	1	0	0	Текущий контроль;
74.	Обобщающий урок	1	0	0	Текущий контроль;
75.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1	0	0	Текущий контроль;
76.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": правила организации и проведения	1	0	0	Текущий контроль;
77.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой.	1	0	0	Текущий контроль;
78.	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой.	1	0	0	Текущий контроль;
79.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	0	Текущий контроль;

80.	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	0	Текущий контроль;
81.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Повороты в обе стороны на 45°	1	0	0	Текущий контроль;
82.	Отработка навыков выполнения поворотов в обе стороны на 45°	1	0	0	Текущий контроль;
83.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0	Текущий контроль;
84.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0	Текущий контроль;
85.	Танцевальные шаги: «полечка»	1	0	0	Текущий контроль;
86.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «полечка»	1	0	0	Текущий контроль;
87.	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1	0	0	Текущий контроль;
88.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «ковырялочка»	1	0	0	Текущий контроль;
89.	Танцевальные шаги: «верёвочка»	1	0	0	Текущий контроль;
90.	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «верёвочка»	1	0	0	Текущий контроль;
91.	Закрепление техники выполнения танцевальных шагов	1	0	0	Текущий контроль;
92.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения	1	0	0	Текущий контроль;
93.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Правила организации и проведения	1	0	0	Текущий контроль;
94.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	0	Текущий контроль;
95.	Отработка навыков бега, сочетаемого с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	0	Текущий контроль;
96.	Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации	1	0	0	Текущий контроль;

97.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1	0	0	Текущий контроль;
98.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Правила организации и проведения	1	0	0	Текущий контроль;
99.	Обобщающий урок по итогам 1 класса. Контрольные задания	1	0	0	Текущий контроль;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Контрольные измерения длины и массы своего тела	1	0	0	Текущий контроль;
2.	Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки	1	0	0	Текущий контроль;
3.	История Олимпийских игр	1	0	0	Текущий контроль;
4.	Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Общие и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования	1	0	0	Текущий контроль;
5.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте	1	0	0	Текущий контроль;
6.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	0	Текущий контроль;
7.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений	1	0	0	Текущий контроль;

8.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад	1	0	0	Текущий контроль;
9.	Отработка навыков выполнения гимнастического бега вперёд, назад	1	0	0	Текущий контроль;
10.	Приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	0	Текущий контроль;
11.	Отработка навыков выполнения приставных шагов на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	0	Текущий контроль;
12.	Шаги в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	0	Текущий контроль;
13.	Отработка навыков выполнения шагов в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	0	Текущий контроль;
14.	Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»);	1	0	0	Текущий контроль;
15.	Отработка навыков выполнения небольших прыжков в полном приседе («мячик»);	1	0	0	Текущий контроль;
16.	Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	0	Текущий контроль;
17.	Отработка навыков выполнения шагов с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставных шагов в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	0	Текущий контроль;
18.	Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки	1	0	0	Текущий контроль;
19.	Обобщающий урок	1	0	0	Текущий контроль;
20.	Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов	1	0	0	Текущий контроль;
21.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп	1	0	0	Текущий контроль;

22.	Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов	1	0	0	Текущий контроль;
23.	Упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины	1	0	0	Текущий контроль;
24.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	0	Текущий контроль;
25.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью	1	0	0	Текущий контроль;
26.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	0	Текущий контроль;
27.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	0	Текущий контроль;
28.	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	0	Текущий контроль;
29.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	0	Текущий контроль;
30.	Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	0	Текущий контроль;
31.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	0	Текущий контроль;
32.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	0	Текущий контроль;
33.	Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»)	1	0	0	Текущий контроль;
34.	Отработка навыков выполнения упражнений для развития гибкости	1	0	0	Текущий контроль;

35.	Упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»)	1	0	0	Текущий контроль;
36.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	0	Текущий контроль;
37.	Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»)	1	0	0	Текущий контроль;
38.	Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»)	1	0	0	Текущий контроль;
39.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	0	Текущий контроль;
40.	Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц	1	0	0	Текущий контроль;
41.	Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах	1	0	0	Текущий контроль;
42.	Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и батман (мах) вперед горизонтально	1	0	0	Текущий контроль;
43.	Отработка навыков выполнения упражнений на равновесие	1	0	0	Текущий контроль;
44.	Приставные шаги в сторону и «шене»	1	0	0	Текущий контроль;
45.	Отработка навыков выполнения приставных шагов в сторону и «шене»	1	0	0	Текущий контроль;
46.	Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперед и в сторону)	1	0	0	Текущий контроль;
47.	Отработка навыков прыжков по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперед и в сторону)	1	0	0	Текущий контроль;
48.	Обобщающий урок	1	0	0	Текущий контроль;
49.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	1	0	0	Текущий контроль;

50.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	0	Текущий контроль;
51.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	0	Текущий контроль;
52.	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок	1	0	0	Текущий контроль;
53.	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	0	0	Текущий контроль;
54.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	0	Текущий контроль;
55.	Отработка навыков выполнения изученных упражнений	1	0	0	Текущий контроль;
56.	Торможение способом «плуг»	1	0	0	Текущий контроль;
57.	Отработка навыка торможения способом «плуг»	1	0	0	Текущий контроль;
58.	Подводящие и акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад	1	0	0	Текущий контроль;
59.	Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад	1	0	0	Текущий контроль;
60.	Отработка навыков выполнения шпагата	1	0	0	Текущий контроль;
61.	Отработка навыков выполнения колеса	1	0	0	Текущий контроль;
62.	Отработка навыков выполнения упражнений: мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост	1	0	0	Текущий контроль;
63.	Освоение изученных упражнений в комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1	0	0	Текущий контроль;
64.	Выполнение комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1	0	0	Текущий контроль;
65.	Правила подбора общеразвивающих упражнений для самостоятельного проведения утренней зарядки	1	0	0	Текущий контроль;

66.	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)	1	0	0	Текущий контроль;
67.	Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	0	0	Текущий контроль;
68.	Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	0	0	Текущий контроль;
69.	Игровые задания со скакалкой	1	0	0	Текущий контроль;
70.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	0	0	Текущий контроль;
71.	Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	0	Текущий контроль;
72.	Освоение навыков отбивов мяча	1	0	0	Текущий контроль;
73.	Отработка навыков отбивов мяча	1	0	0	Текущий контроль;
74.	Игровые задания с мячом	1	0	0	Текущий контроль;
75.	Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом	1	0	0	Текущий контроль;
76.	Освоение изученных упражнений в комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	0	0	Текущий контроль;
77.	Выполнение комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	0	0	Текущий контроль;
78.	Обобщающий урок	1	0	0	Текущий контроль;
79.	Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке.	1	0	0	Текущий контроль;

80.	Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках.	1	0	0	Текущий контроль;
81.	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Коньки- горбунки»	1	0	0	Текущий контроль;
82.	Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие силовых качеств(подтягивание)	1	0	0	Текущий контроль;
83.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра	1	0	0	Текущий контроль;
84.	Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра	1	0	0	Текущий контроль;
85.	Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра	1	0	0	Текущий контроль;
86.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	1	0	0	Текущий контроль;
87.	Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом»	1	0	0	Текущий контроль;
88.	Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Разучивание игровых действий эстафет.	1	0	0	Текущий контроль;
89.	Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь»	1	0	0	Текущий контроль;
90.	Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений	1	0	0	Текущий контроль;
91.	Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперед, в сторону; поворот «казак», нога вперед горизонтально	1	0	0	Текущий контроль;

92.	Отработка техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально	1	0	0	Текущий контроль;
93.	Закрепление навыков выполнения поворотов	1	0	0	Текущий контроль;
94.	Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0	Текущий контроль;
95.	Отработка техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0	Текущий контроль;
96.	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	1	0	0	Текущий контроль;
97.	Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1	0	0	Текущий контроль;
98.	Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	0	0	Текущий контроль;
99.	Освоение элементов современного танца	1	0	0	Текущий контроль;
100.	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	0	Текущий контроль;
101.	Закрепление навыков выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	0	Текущий контроль;
102.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения во 2 классе	1	0	0	Текущий контроль;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	0	Текущий контроль;

2.	Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека	1	0	0	Текущий контроль;
3.	Классификация физических упражнений по направлениям	1	0	0	Текущий контроль;
4.	Гимнастика и виды гимнастической разминки	1	0	0	Текущий контроль;
5.	Правила составления комплексов физических упражнений	1	0	0	Текущий контроль;
6.	Составление комплексов общеразвивающих упражнений	1	0	0	Текущий контроль;
7.	Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках	1	0	0	Текущий контроль;
8.	Комплекс дыхательной гимнастики	1	0	0	Текущий контроль;
9.	Совершенствование навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе	1	0	0	Текущий контроль;
10.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	Текущий контроль;
11.	Составление выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики	1	0	0	Текущий контроль;
12.	Техника выполнения кувырка вперед	1	0	0	Текущий контроль;
13.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед	1	0	0	Текущий контроль;
14.	Способы самостоятельного освоения кувырка вперед из упора сидя	1	0	0	Текущий контроль;
15.	Техника выполнения кувырка назад	1	0	0	Текущий контроль;
16.	Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного разучивания кувырка назад из упора присев	1	0	0	Текущий контроль;

17.	Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев	1	0	0	Текущий контроль;
18.	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	Текущий контроль;
19.	История физической культуры в России	1	0	0	Текущий контроль;
20.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	0	Текущий контроль;
21.	Техника выполнения акробатического моста из положения лежа	1	0	0	Текущий контроль;
22.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания гимнастического моста	1	0	0	Текущий контроль;
23.	Способы самостоятельного разучивания гимнастического моста	1	0	0	Текущий контроль;
24.	Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	0	Текущий контроль;
25.	Предупреждение травматизма на уроках акробатики	1	0	0	Текущий контроль;
26.	Акробатика как вид спорта	1	0	0	Текущий контроль;
27.	Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций	1	0	0	Текущий контроль;
28.	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1	0	0	Текущий контроль;
29.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	0	Текущий контроль;
30.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	0	Текущий контроль;
31.	Техника выполнения акробатической комбинации № 1	1	0	0	Текущий контроль;
32.	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации № 1	1	0	0	Текущий контроль;

33.	Техника выполнения акробатической комбинации № 2	1	0	0	Текущий контроль;
34.	Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2	1	0	0	Текущий контроль;
35.	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1	0	0	Текущий контроль;
36.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	0	Текущий контроль;
37.	Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	0	Текущий контроль;
38.	Комплекс силовых упражнений с гантелями для мышц рук	1	0	0	Текущий контроль;
39.	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. и со скакалкой.	1	0	0	Текущий контроль;
40.	Развитие внимания, скорост- но-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики	1	0	0	Текущий контроль;
41.	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Совершенствование кувырка вперед	1	0	0	Текущий контроль;
42.	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, обще- развивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед	1	0	0	Текущий контроль;
43.	Развитие двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).	1	0	0	Текущий контроль;
44.	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах.	1	0	0	Текущий контроль;
45.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	0	Текущий контроль;
46.	Закаливание способом ополаскивания под душем	1	0	0	Текущий контроль;
47.	Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	0	Текущий контроль;

48.	Лыжные гонки как вид спорта	1	0	0	Текущий контроль;
49.	Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки	1	0	0	Текущий контроль;
50.	Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок	1	0	0	Текущий контроль;
51.	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	Текущий контроль;
52.	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1	0	0	Текущий контроль;
53.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	1	0	0	Текущий контроль;
54.	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	Текущий контроль;
55.	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1	0	0	Текущий контроль;
56.	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0	Текущий контроль;
57.	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1	0	0	Текущий контроль;
58.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	0	Текущий контроль;
59.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	0	0	Текущий контроль;
60.	Правила организации и проведение подвижной игры «Парашютисты»	1	0	0	Текущий контроль;
61.	Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления».	1	0	0	Текущий контроль;
62.	Правила организации и проведения подвижной игры «Стрелки»	1	0	0	Текущий контроль;

63.	Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнении стандартной физической нагрузки	1	0	0	Текущий контроль;
64.	Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	0	Текущий контроль;
65.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	0	Текущий контроль;
66.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	0	Текущий контроль;
67.	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	0	Текущий контроль;
68.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0	Текущий контроль;
69.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	0	Текущий контроль;
70.	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	0	Текущий контроль;
71.	Обобщающий урок по лыжам	1	0	0	Текущий контроль;
72.	Баскетбол как спортивная игра	1	0	0	Текущий контроль;
73.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	0	Текущий контроль;
74.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	0	Текущий контроль;
75.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	0	Текущий контроль;
76.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	0	Текущий контроль;
77.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	Текущий контроль;

78.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	Текущий контроль;
79.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	0	Текущий контроль;
80.	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	0	Текущий контроль;
81.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	0	Текущий контроль;
82.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	0	Текущий контроль;
83.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	0	Текущий контроль;
84.	Волейбол как спортивная игра	1	0	0	Текущий контроль;
85.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	0	Текущий контроль;
86.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	Текущий контроль;
87.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	Текущий контроль;
88.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	0	Текущий контроль;
89.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	0	Текущий контроль;
90.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	0	Текущий контроль;
91.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	0	Текущий контроль;
92.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	0	Текущий контроль;
93.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	0	Текущий контроль;

94.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	0	Текущий контроль;
95.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	0	Текущий контроль;
96.	Футбол как спортивная игра	1	0	0	Текущий контроль;
97.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	0	Текущий контроль;
98.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	0	Текущий контроль;
99.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	0	Текущий контроль;
100.	Ведение футбольного мяча	1	0	0	Текущий контроль;
101.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	0	Текущий контроль;
102.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 3 классе	1	0	0	Текущий контроль;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	0	Текущий контроль;
2.	Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	1	0	0	Текущий контроль;
3.	Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО	1	0	0	Текущий контроль;
4.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	Текущий контроль;
5.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	Текущий контроль;

6.	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	Текущий контроль;
7.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	0	Текущий контроль;
8.	История физической культуры в России	1	0	0	Текущий контроль;
9.	Влияние физической подготовки на работу организма	1	0	0	Текущий контроль;
10.	Обучение метанию на дальность с места и трех шагов разбега.	1	0	0	Текущий контроль;
11.	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры.	1	0	0	Текущий контроль;
12.	Обучение техники разбега в прыжках в длину. Развитие скоростно- силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега	1	0	0	Текущий контроль;
13.	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».	1	0	0	Текущий контроль;
14.	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	0	Текущий контроль;
15.	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами	1	0	0	Текущий контроль;
16.	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных исходных положений).	1	0	0	Текущий контроль;
17.	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных исходных положений).	1	0	0	Текущий контроль;
18.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры по спортивным и подвижным играм. Правила безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.	1	0	0	Текущий контроль;
19.	Ознакомление с передвижениями баскетболиста. Обучение поворотам на месте с мячом в руках.	1	0	0	Текущий контроль;

20.	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Обучение техники броска двумя руками от груди.	1	0	0	Текущий контроль;
21.	Акробатика как вид спорта	1	0	0	Текущий контроль;
22.	Предупреждение травматизма на уроках акробатики	1	0	0	Текущий контроль;
23.	Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций	1	0	0	Текущий контроль;
24.	Техника выполнения акробатической комбинации № 1	1	0	0	Текущий контроль;
25.	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1	0	0	Текущий контроль;
26.	Упор лежа, из положения лежа на полу	1	0	0	Текущий контроль;
27.	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации № 1	1	0	0	Текущий контроль;
28.	Техника выполнения акробатической комбинации № 2	1	0	0	Текущий контроль;
29.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	0	Текущий контроль;
30.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	0	Текущий контроль;
31.	Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2	1	0	0	Текущий контроль;
32.	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост». Развитие координации в упражнениях	1	0	0	Текущий контроль;
33.	Строевые и общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники кувырка вперёд и назад, стойка на лопатках	1	0	0	Текущий контроль;
34.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.	1	0	0	Текущий контроль;
35.	Совершенствование техники кувырка вперёд и назад, стойка на лопатках, «мост»	1	0	0	Текущий контроль;

36.	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1	0	0	Текущий контроль;
37.	Техника выполнения упора на гимнастической перекладине	1	0	0	Текущий контроль;
38.	Способ самостоятельного разучивания упора на гимнастической перекладине	1	0	0	Текущий контроль;
39.	Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	0	Текущий контроль;
40.	Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	0	Текущий контроль;
41.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	0	Текущий контроль;
42.	Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	1	0	0	Текущий контроль;
43.	Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	1	0	0	Текущий контроль;
44.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.	1	0	0	Текущий контроль;
45.	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	Текущий контроль;
46.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	0	Текущий контроль;
47.	Обобщающий урок по итогам гимнастики	1	0	0	Текущий контроль;
48.	Лыжные гонки как вид спорта	1	0	0	Текущий контроль;
49.	Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки	1	0	0	Текущий контроль;
50.	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	Текущий контроль;
51.	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1	0	0	Текущий контроль;

52.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	1	0	0	Текущий контроль;
53.	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	Текущий контроль;
54.	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1	0	0	Текущий контроль;
55.	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0	Текущий контроль;
56.	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1	0	0	Текущий контроль;
57.	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	0	Текущий контроль;
58.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	0	Текущий контроль;
59.	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	1	0	0	Текущий контроль;
60.	Организация и проведение подвижной игры «Куда укачишься на лыжах за два шага»	1	0	0	Текущий контроль;
61.	Способы оценивания переносимости физической нагрузки	1	0	0	Текущий контроль;
62.	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	0	Текущий контроль;
63.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1	0	0	Текущий контроль;
64.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1	0	0	Текущий контроль;
65.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	0	0	Текущий контроль;

66.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	Текущий контроль;
67.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	Текущий контроль;
68.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	Текущий контроль;
69.	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	0	Текущий контроль;
70.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	0	Текущий контроль;
71.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0	Текущий контроль;
72.	Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0	Текущий контроль;
73.	Обобщающий урок	1	0	0	Текущий контроль;
74.	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой	1	0	0	Текущий контроль;
75.	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	Текущий контроль;
76.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	Текущий контроль;
77.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	Текущий контроль;
78.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	0	Текущий контроль;
79.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	0	Текущий контроль;
80.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0	Текущий контроль;

81.	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0	Текущий контроль;
82.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0	Текущий контроль;
83.	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0	Текущий контроль;
84.	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0	Текущий контроль;
85.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0	Текущий контроль;
86.	Техника передачи катящегося мяча	1	0	0	Текущий контроль;
87.	Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча	1	0	0	Текущий контроль;
88.	Техника передачи мяча во время его ведения	1	0	0	Текущий контроль;
89.	Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения	1	0	0	Текущий контроль;
90.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	Текущий контроль;
91.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0	Текущий контроль;
92.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	0	Текущий контроль;
93.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	0	Текущий контроль;
94.	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	1	0	0	Текущий контроль;

95.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	0	0	Текущий контроль;
96.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1	0	0	Текущий контроль;
97.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	Текущий контроль;
98.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	Текущий контроль;
99.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	Текущий контроль;
100.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1	0	0	Текущий контроль;
101.	Обобщающий урок.	1	0	0	Текущий контроль;
102.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания	1	0	0	Текущий контроль;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

### 1 КЛАСС

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

### 2 КЛАСС

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

### 3 КЛАСС

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

### 4 КЛАСС

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

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

### 1 КЛАСС

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов дпн В.И.Лях Москва «просвещение » 2020г;
- Меры безопасности на уроках физической культуры. В. Ю. Давыдов
- Настольная книга учителя физической культуры А.В. Погодаев;
- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – «Упражнения и игры с мячами» - методическое пособие для учителей ФК изд. «Энас»
- Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – «Спортивные игры. Техника, тактика обучения» - учебник для студентов пед. вузов изд. Академия
- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – «Силовая подготовка детей школьного возраста» - методическое пособие \ изд. « Энас »

### 2 КЛАСС

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов дпн В.И.Лях Москва «просвещение » 2020г;
- Меры безопасности на уроках физической культуры. В. Ю. Давыдов
- Настольная книга учителя физической культуры А.В. Погодаев;
- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – «Упражнения и игры с мячами» - методическое пособие для учителей ФК изд. «Энас»
- Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – «Спортивные игры. Техника, тактика обучения» - учебник для студентов пед. вузов изд. Академия
- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – «Силовая подготовка детей школьного возраста» - методическое пособие \ изд. « Энас »

### 3 КЛАСС

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

дпн В.И.Лях Москва «просвещение » 2020г;

-Меры безопасности на уроках физической культуры. В. Ю. Давыдов

- Настольная книга учителя физической культуры А.В. Погодаев;

- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – «Упражнения и игры с мячами» - методическое пособие для учителей ФК изд. «Энас»

- Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – «Спортивные игры. Техника, тактика обучения» - учебник для студентов пед. вузов изд. Академия

- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – «Силовая подготовка детей школьного возраста» - методическое пособие \ изд. « Энас »

#### **4 КЛАСС**

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов

дпн В.И.Лях Москва «просвещение » 2020г;

-Меры безопасности на уроках физической культуры. В. Ю. Давыдов

- Настольная книга учителя физической культуры А.В. Погодаев;

- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – «Упражнения и игры с мячами» - методическое пособие для учителей ФК изд. «Энас»

- Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – «Спортивные игры. Техника, тактика обучения» - учебник для студентов пед. вузов изд. Академия

- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – «Силовая подготовка детей школьного возраста» - методическое пособие \ изд. « Энас »

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

#### **1 КЛАСС**

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

<https://uchi.ru/>

<http://www.edu.ru>

#### **2 КЛАСС**

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

<https://uchi.ru/>

<http://www.edu.ru>

#### **3 КЛАСС**

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

<https://uchi.ru/>

<http://www.edu.ru>

#### **4 КЛАСС**

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

<https://uchi.ru/>

<http://www.edu.ru>

## УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая 11  
Коврик гимнастический 15  
Гантели 4  
Скамейка гимнастическая 4  
Маты гимнастические 8  
Мяч набивной (3,5кг) 5  
Мяч малый(теннисный) 30  
Скакалка гимнастическая 30  
Палка гимнастическая 30  
Обруч гимнастический 6  
Секундомер 1  
Рулетка измерительная 1  
Номера нагрудные 20  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой 2  
Мячи баскетбольные 15  
Жилетки игровые 20  
Сетка волейбольная 1  
Мячи волейбольные 20  
Мячи футбольные 10  
Спортивные залы (кабинеты)  
Спортивный зал игровой 1  
Кабинет учителя 1  
Подсобное помещение для хранения инвентаря 2  
Спортивная площадка 1  
Пришкольная площадка  
Легкоатлетическая дорожка 2  
Сектор для прыжков в длину 1  
Тренажерная площадка 1

## ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

