

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №16 с углублённым изучением отдельных предметов
имени Владимира Петровича Шевалева»
(Средняя школа № 16)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 606624, 2398950,)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов

Каменск-Уральский городской округ 2025

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.

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья. 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 укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов, учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-

технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование». На протяжении четырёх лет обучения в сентябре и мае ежегодно проводится контрольное тестирование: 1 класс – бег 30м, челночный бег 3*10м, бег 500м, подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине, поднимание туловища из положения лежа на полу, наклон вперёд из положения сидя на полу, прыжок в длину с места. 2 класс - бег 30м, челночный бег 3*10м, бег 1000м, подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине, поднимание туловища из положения лежа на полу, наклон вперёд из положения сидя на полу, прыжок в длину с места. 3 класс - бег 30м, 60м, челночный бег 3*10м, бег 1000м, подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине, поднимание туловища из положения лежа на полу, наклон вперёд из положения сидя на полу, прыжок в длину с места. 4 класс- бег 30м, 60м, челночный бег 3*10м, бег 1000м, подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине, поднимание туловища из положения лежа на полу, наклон вперёд из положения сидя на полу, прыжок в длину с места. В мае плюс контрольный тест – бег на выносливость, 1класс 1000м, 2-4 1500м.

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.

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 — 99 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч. При реализации вариантов 1—5 примерного недельного учебного плана, третий час физической культуры со 2-4 кл может быть реализован образовательной организацией за счёт часов внеурочной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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. Упражнения в лазании по наклонной скамейке, ходьба по напольному бревну.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастической палкой и гимнастической скакалкой.

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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подтягивание.

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. Бег с ускорением и торможением; бег с максимальной скоростью на дистанции 30м. Бег на 300м, 500м, челночный бег 3*10м, бег на выносливость, кроссовая подготовка. Метание малого мяча из-за головы.

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. Перелезание через гимнастического коня.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения в лазании по наклонной скамейке, ходьба по напольному бревну (упражнения в равновесии). Упражнения на низкой гимнастической перекладине (Д), на высокой перекладине (М): висы и упоры, подтягивание.

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 сложнокоординированные 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 сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; бег с ускорением и торможением; бег с максимальной скоростью на дистанции 30м. Бег на 300м, 1000м, челночный бег 3*10м, бег на выносливость, кроссовая подготовка.

Бег 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 противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. 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. Опорный прыжок через гимнастического коня с разбега способом напрыгивания.

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. Упражнения на равновесие. Упражнения на низкой гимнастической перекладине (Д), на высокой перекладине (М): висы и упоры, подтягивание.

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 30,60 м. Бег на 300м, 1000м, челночный бег 3*10м, бег на выносливость, кроссовая подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. 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 лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастическом бревне. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30,60 м. Бег на 300м, 1000м, челночный бег 3*10м, бег на выносливость, кроссовая подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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:

- 1) становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- 2) формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- 3) проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- 4) уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- 5) стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;
- 6) 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:

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

УУД:

- 5) воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- 6) высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- 7) управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- 8) обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные УУД:*
- 9) выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- 10) выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- 11) проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 1) характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
 - 2) понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
 - 3) выявлять отличительные признаки упражнений на развитии разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
 - 4) обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
 - 5) вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;
- коммуникативные УУД:*

- 1) объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- 2) исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- 3) делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- 1) соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- 2) выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- 3) взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- 4) контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 1) понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- 2) объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- 3) понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- 4) обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- 5) вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- 1) организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- 2) правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- 3) активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий

- 4) физической культурой;

регулятивные УУД:

- 1) контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- 2) взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- 3) оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 1) сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- 2) выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- 3) объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- 1) взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- 2) использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

3) оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- 1) выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- 2) самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- 3) оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 1) демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- 2) измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- 3) выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения с гимнастической палкой;
- 4) выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- 5) передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- 6) организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- 7) выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- 1) соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- 2) демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- 3) измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- 4) выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- 5) выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- 6) 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;
- 7) передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- 8) демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- 9) 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;
- 10) передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- 11) выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- 12) выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 1) объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- 2) осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 3) приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- 4) 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;
- 5) проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- 6) демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- 7) демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- 8) выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 9) выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- 10) выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Примерное распределение учебного материала

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
В процессе урока	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.	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности.	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	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.	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				
	В процессе урока			
Спортивно-оздоровительная деятельность				
«Модуль» Спортивные и подвижные игры, лёгкая атлетика	24	17	17	17
Модуль» Гимнастика с основами акробатики	24	16	16	16
«Модуль» Лыжные гонки	28	20	20	20
Модуль» Лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры	23	15	15	15
Всего часов	99	68	68	68

Поурочное планирование

1 класс

1 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн е работы	Практическ ие работы		
1	«Модуль» Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. и п/и. Беговые упражнения. Бег из различных исходных положений и с разным положением рук.	1	0	1	Беседа. Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
2	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Бег из различных исходных положений и с разным положением рук. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Челночный бег 3*10м	1	1	0	Объяснение. Тестирование	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
3	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Бег из различных исходных положений и с разным положением рук. Бег 30м	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
4	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Равномерный бег с последующим ускорением. Прыжок в длину с места.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
5	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Бег 300м. Эстафеты. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Поднимание туловища из положения лёжа.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
6	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Бег 500м. Эстафеты. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
7	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

[illegible]

22	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
23	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
24	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

1 класс

2 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/25	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по технике безопасности. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	0	1	Беседа. Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
2/26	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
3/27	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
4/28	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

	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.					
5/29	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. 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.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
6/30	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. 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.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
7/31	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. 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.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
8/32	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в лазании по наклонной скамейке, ходьба по напольному бревну.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
9/33	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в лазании по наклонной скамейке, ходьба по напольному бревну.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
10/34	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастической палкой и гимнастической скакалкой.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

11/35	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастической палкой и гимнастической скакалкой.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
12/36	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжков группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
13/37	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжков группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	Объяснение. Тестирование	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
14/38	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	0	1	Объяснение. Тестирование	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
15/39	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Подтягивание в висе.	1	0	1	Объяснение. Тестирование	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
16/40	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
17/41	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

	лёжа; прыжлив группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.					
18/42	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжлив группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
19/43	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжлив группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
20/44	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжлив группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
21/45	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в лазании по наклонной скамейке, ходьба по напольному бревну.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

22/46	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в лазании по наклонной скамейке, ходьба по напольному бревну.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
23/47	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
24/48	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

1 класс

3 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/49	«Модуль» Лыжная подготовка. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Переноска лыж к месту занятия, подбор инвентаря.	1	0	1	Беседа. Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
2/50	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах. Основная стойка лыжника. Ступающим шагом без палок	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
3/51	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах. Основная стойка лыжника. Ступающим шагом без палок	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
4/52	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах. Ступающим шагом без палок	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
5/53	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижения	1	0	1	Объяснение.	http://www.fizkulturavshkole.ru/

[illegible]

19/67	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах. Скользящим шагом без палок	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
20/68	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах. Скользящим шагом без палок	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
21/69	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах. Скользящим шагом без палок	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
22/70	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах. Скользящим шагом без палок	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
23/71	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах. Скользящим шагом без палок	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
24/72	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах. Скользящим шагом без палок	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
25/73	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах. Скользящим шагом без палок	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
26/74	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах. Скользящим шагом без палок	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
27/75	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах. Скользящим шагом без палок	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
28/76	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах. Скользящим шагом без палок	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

1 класс

4 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/77	«Модуль» Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Лёгкая атлетика. Метание малого мяча из-за головы.	1	0	1	Беседа. Объяснение.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

					Практическая работа.	
2/78	«Модуль» Лёгкая атлетика. Метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель. Челночный бег 3*10м	1	1	0	Объяснение. Тестирование	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
3/79	«Модуль» Лёгкая атлетика. Метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель. Бег 30м.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
4/80	«Модуль» Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Бег 300м.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
5/81	«Модуль» Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину с места. Бег 500м	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
6/82	«Модуль» Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: в высоту с разбега. Бег 1000м	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
7/83	«Модуль» Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Подтягивание в висе.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
8/84	«Модуль» Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
9/85	«Модуль» Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на выносливость	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
10/86	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
11/87	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
12/88	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
13/89	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

[illegible]

2 класс

1 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	«Модуль» Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. и п/и. Беговые упражнения. Бег из различных исходных положений и с разным положением рук.	1	0	1	Беседа. Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
2	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Бег из различных исходных положений и с разным положением рук. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортомпо укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Челночный бег 3*10м	1	1	0	Объяснение. Тестирование	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
3	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Бег из различных исходных положений и с разным положением рук. Бег 30м	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
4	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Равномерный бег с последующим ускорением. Прыжок в длину с места.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
5	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Бег 300м. Эстафеты. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Поднимание туловища из положения лёжа.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
6	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Бег 500м. Эстафеты. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

7	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Бег 1000м	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
8	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Подтягивание в висе.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
9	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол. Наклон вперед из положения сидя.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
10	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
11	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
12	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
13	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
14	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
15	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
16	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
17	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

2 класс

2 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/18	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении перестроении в одну шеренгу и колонну по одному;	1	0	1	Беседа. Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
2/19	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Строевые команды в построении перестроении при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
3/20	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Перелезание через гимнастического коня.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
4/21	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Перелезание через гимнастического коня.	1	1	0	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
5/22	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Перелезание через гимнастического коня.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
6/23	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Перелезание через гимнастического коня.	1	1	0	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
7/24	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. 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.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
8/25	Упражнения в лазании по наклонной скамейке,	1	0	1	Объяснение.	http://www.fizkulturavshkole.ru/

	ходьба по напольному бревну (упражнения в равновесии).				Практическая работа.	http://fizkultura-na1-4.ru/
9/26	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в лазании по наклонной скамейке, ходьба по напольному бревну (упражнения в равновесии).	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
10/27	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в лазании по наклонной скамейке, ходьба по напольному бревну (упражнения в равновесии).	1	1	0	Объяснение. Тестирование	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
11/28	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине (Д), на высокой перекладине (М): висы и упоры, подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	1	0	Объяснение. Тестирование	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
12/29	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине (Д), на высокой перекладине (М): висы и упоры, подтягивание.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
13/30	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине (Д), на высокой перекладине (М): висы и упоры, подтягивание.	1	1	0	Объяснение. Тестирование	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
14/31	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
15/32	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	1	1	0	Объяснение. Тестирование	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
16/33	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

	поочерёдно на правой и левой ноге на месте.					
--	---	--	--	--	--	--

2 класс

3 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/34	«Модуль» Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря.	1	0	1	Беседа. Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
2/35	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
3/36	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
4/37	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
5/38	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
6/39	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
7/40	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
8/41	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
9/42	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
10/43	«Модуль» Лыжная подготовка. Спуск с	1	0	1	Объяснение. Практическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/

	небольшого склона в основной стойке;				работа.	http://fizkultura-na1-4.ru/
11/44	«Модуль» Лыжная подготовка. Спуск с небольшого склона в основной стойке;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
12/45	«Модуль» Лыжная подготовка. Спуск с небольшого склона в основной стойке;	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
13/46	«Модуль» Лыжная подготовка. Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
14/47	«Модуль» Лыжная подготовка. Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
15/48	«Модуль» Лыжная подготовка. Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
16/49	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
17/50	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
18/51	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
19/52	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
20/53	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

2 класс

4 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/54	«Модуль» Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	1	0	1	Беседа. Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
2/55	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя. Челночный бег 3*10м	1	1	0	Объяснение. Тестирование	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
3/56	«Модуль» Лёгкая атлетика. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя и лёжа. Бег 30м.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
4/57	«Модуль» Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Бег 300м.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
5/58	«Модуль» Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину с места. Бег 1000м	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
6/59	«Модуль» Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: в высоту с разбега. Бег 1500м	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
7/60	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; бег с ускорением и торможением. Подтягивание в висе.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
8/61	«Модуль» Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Поднимание туловища из положения лежа.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
9/62	«Модуль» Подвижные и спортивные игры.	1	1	0	Объяснение.	http://www.fizkulturavshkole.ru/

	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Наклон вперед из положения сидя.				Тестирование.	http://fizkultura-na1-4.ru/
10/63	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
11/64	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
12/65	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
13/66	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
14/67	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
15/68	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

3 класс
1 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практиче ские работы		
1	«Модуль» Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, подвижными и спортивными играми. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	1	0	1	Беседа. Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
2	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: Челночный бег 3*10м	1	1	0	Объяснение. Тестирование	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
3	«Модуль» Лёгкая атлетика. Бег с преодолением препятствий; Бег 30м, 60м	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
4	«Модуль» Лёгкая атлетика. Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в длину с места.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
5	«Модуль» Лёгкая атлетика. Бег с ускорением и торможением. Бег 300м.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
6	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Бег 1000м.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
7	«Модуль» Лёгкая атлетика. Бег с ускорением и торможением. Подтягивание из виса	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
8	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Поднимание туловища из положения лёжа.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
9	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Наклон вперед из положения сидя.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

10	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
11	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
12	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
13	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
14	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
15	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
16	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
17	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

3 класс

2 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/18	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении	1	0	1	Беседа. Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
2/19	«Модуль» Гимнастика с элементами	1	0	1	Объяснение. Практическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/

	акробатики. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. 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.				работа.	http://fizkultura-na1-4.ru/
3/20	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
4/21	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
5/22	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
6/23	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

	способом напрыгивания.					
7/24	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. 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.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
8/25	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в лазании по наклонной скамейке, ходьба по напольному бревну (упражнения в равновесии).	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
9/26	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в лазании по наклонной скамейке, ходьба по напольному бревну (упражнения в равновесии).	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
10/27	Упражнения в лазании по наклонной скамейке, ходьба по напольному бревну (упражнения в равновесии).	1	1	0	Объяснение. Тестирование	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
11/28	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине (Д), на высокой перекладине (М): висы и упоры, подтягивание.	1	1	0	Объяснение. Тестирование	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
12/29	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине (Д), на высокой перекладине (М): висы и упоры, подтягивание.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
13/30	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине (Д), на высокой перекладине (М): висы и упоры, подтягивание.	1	1	0	Объяснение. Тестирование	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
14/31	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

	двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.					
15/32	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1	1	0	Объяснение. Тестирование	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
16/33	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. 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.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

3 класс

3 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/34	«Модуль» Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря.	1	0	1	Беседа. Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
2/35	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/

	ходом.					http://fizkultura-na1-4.ru/
3/36	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
4/37	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
5/38	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
6/39	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
7/40	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
8/41	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
9/42	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
10/43	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
11/44	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
12/45	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
13/46	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием в движении	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
14/47	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием в	1	0	1	Объяснение. Практическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/

	движении				работа	http://fizkultura-na1-4.ru/
15/48	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием в движении	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
16/49	«Модуль» Лыжная подготовка. Торможение плугом.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
17/50	«Модуль» Лыжная подготовка. Торможение плугом.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
18/51	«Модуль» Лыжная подготовка. Торможение плугом.	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
19/52	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
20/53	«Модуль» Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

3 класс

4 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/54	«Модуль» Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	0	1	Беседа. Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
2/55	«Модуль» Лёгкая атлетика. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя. Челночный бег 3*10м	1	1	0	Объяснение. Тестирование	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
3/56	«Модуль» Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Бег 30м.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

4/57	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий; Бег 300м.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
5/58	«Модуль» Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину с места. Бег 1000м	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
6/59	«Модуль» Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: в высоту с разбега. Бег 1500м	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
7/60	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: с ускорением и торможением; Подтягивание в висе.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
8/61	«Модуль» Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Поднимание туловища из положения лежа.	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
9/62	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Наклон вперед из положения сидя.	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
10/63	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
11/64	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
12/65	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
13/66	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
14/67	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

15/68	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
-------	---	---	---	---	----------------------------------	--

4 класс

1 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	«Модуль» Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, подвижными и спортивными играми. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	0	1	Беседа. Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
2	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: Челночный бег 3*10м	1	1	0	Объяснение. Тестирование	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
3	«Модуль» Лёгкая атлетика. Бег с преодолением препятствий; Бег 30м, 60м	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
4	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности; бег с преодолением препятствий;. Прыжок в длину с места.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
5	«Модуль» Лёгкая атлетика. Бег с ускорением и торможением. Бег 300м.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
6	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Бег 1000м.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
7	«Модуль» Лёгкая атлетика. Бег с ускорением и торможением. Подтягивание из виса	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
8	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Поднимание туловища из положения лёжа.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
9	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/

	упражнения. Наклон вперед из положения сидя.					http://fizkultura-na1-4.ru/
10	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
11	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
12	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
13	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
14	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
15	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
16	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
17	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: баскетбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

4 класс

2 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/18	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	1	Беседа. Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
2/19	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

3/20	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
4/21	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
5/22	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
6/23	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
7/24	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. 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.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
8/25	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на гимнастическом бревне. (упражнения в равновесии).	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
9/26	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на гимнастическом бревне. (упражнения в равновесии).	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
10/27	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на гимнастическом бревне. (упражнения в равновесии).	1	1	0	Объяснение. Тестирование	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
11/28	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине (Д), на высокой перекладине (М): висы и упоры,	1	1	0	Объяснение. Тестирование	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

	подтягивание.					
12/29	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине (Д), на высокой перекладине (М): висы и упоры, подтягивание.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
13/30	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине (Д), на высокой перекладине (М): висы и упоры, подтягивание.	1	1	0	Объяснение. Тестирование	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
14/31	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
15/32	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1	1	0	Объяснение. Тестирование	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
16/33	«Модуль» Гимнастика с элементами акробатики. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

4 класс
3 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1/34	«Модуль» Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1	0	1	Беседа. Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
2/35	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
3/36	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
4/37	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
5/38	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
6/39	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
7/40	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
8/41	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
9/42	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
10/43	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием в движении	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

11/44	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием в движении	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
12/45	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием в движении	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
13/46	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием в движении	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
14/47	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием в движении	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
15/48	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием в движении	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
16/49	«Модуль» Лыжная подготовка. Торможение плугом.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
17/50	«Модуль» Лыжная подготовка. Торможение плугом.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
18/51	«Модуль» Лыжная подготовка. Торможение плугом.	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
19/52	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
20/53	«Модуль» Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

4 класс

4 четверть

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов			Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1/54	«Модуль» Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	0	1	Беседа. Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
2/55	«Модуль» Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Челночный бег 3*10м	1	1	0	Объяснение. Тестирование	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
3/56	«Модуль» Лёгкая атлетика. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Бег 30м.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
4/57	«Модуль» Лёгкая атлетика. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Бег 300м.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
5/58	«Модуль» Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину с места. Бег 1000м	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
6/59	«Модуль» Лёгкая атлетика. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Бег 1500м	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
7/60	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: с ускорением и торможением; Подтягивание в висе.	1	1	0	Объяснение. Тестирование;	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
8/61	«Модуль» Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; Поднимание туловища из положения лежа.	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
9/62	«Модуль» Подвижные и спортивные игры.	1	1	0	Объяснение. Тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/

	На материале спортивных игр: футбол. Наклон вперед из положения сидя.					http://fizkultura-na1-4.ru/
10/63	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
11/64	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
12/65	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
13/66	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
14/67	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/
15/68	«Модуль» Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол.	1	0	1	Объяснение. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na1-4.ru/

Контрольно – измерительные материалы
1 класс

№	НОРМАТИВЫ	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
2.	“Челночный бег” 3х10 м (сек.)	9.9	10.8	11,2	10.2	11,3	11,7
3.	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9,00	9,30	9.00	9,30	10,0
4.	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
5.	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
6.	Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
7.	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
8.	Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
9.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
10.	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
11.	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
12.	Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
13.	Наклон вперёд сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

2 класс

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
2.	Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
3.	Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
4.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
5.	Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
6.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
7.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
8.	Подтягивание на перекладине	4	2	1			
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8

3 класс

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
2.	Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
3.	Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
4.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
5.	Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
6.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
7.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
8.	Подтягивание на перекладине	4	2	1			
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8

4 класс

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
2.	Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
3.	Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
4.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
5.	Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
6.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
7.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
8.	Подтягивание на перекладине	4	2	1			
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8

