

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области

Володарский муниципальный район Нижегородской области

МАОУ СШ №10

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования
МАОУ СШ №10
Директор школы Муравьева Л.А.
Приказ № 269 от "31" 08 2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

(ID 2184724)

**Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 1–4 классов образовательных организаций)

г. Володарск 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). *Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

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

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

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

3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

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

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

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
Итого по разделу		1			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
3.2.	Осанка человека	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
Итого по разделу		4			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	7	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	13	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	8	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	6	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
Итого по разделу		50			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
2.2.	Физические качества	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue

2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
2.7.	Развитие координации движений	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
Итого по разделу		8			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
3.2.	Утренняя зарядка	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	8	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	5	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	2	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue

4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	9	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
Итого по разделу		46			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

3 КЛАСС

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

2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
Итого по разделу		3			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	2	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	2	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	3	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	2	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	4	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i>	2	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	1	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.8.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	4	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.9.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	6	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	4	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение способом "плуг"	3	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue

4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	4	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	3	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	7	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
Итого по разделу		52			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	9	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
Итого по разделу		4			

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
3.2.	Закаливание организма	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	5	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	2	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	6	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.6.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.7.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	2	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.8.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.9.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	2	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.10.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	4	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	10	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	2	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue

4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4	0	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	5	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
Итого по разделу		53			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	7	1	0	http://resh.edu.ru/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Урок физической культуры в школе. Правила поведения на уроке физической культуры. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
2.	Режим дня	1	0	0	Устный опрос; Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;

3.	Основные правила личной гигиены	1	0	0	Устный опрос; Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
4.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	1	0	0	Устный опрос; Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
5.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	0	0	Устный опрос; Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;

6.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	1	0	Вид контроля - тематический; формы контроля- фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
7.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
8.	Физические упражнения: исходные положения	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - групповой; фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;

9.	Группировка присев, сидя, лёжа.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
10.	Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
11.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;

12.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись».	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
13.	Контрольные задания по теме "Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры"	1	1	0	Вид контроля - тематический; формы контроля- фронтальный; выполнение контрольных заданий; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
14.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;

15.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
16.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
17.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;

18.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
19.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
20.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;

21.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
22.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»)	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
23.	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;

24.	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
25.	Закрепление выполнения партерной разминки	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
26.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;

27.	Упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
28.	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
29.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;

30.	Группировка, кувырок в сторону	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
31.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
32.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;

33.	Контрольные задания.	1	1	0	Вид контроля - тематический; формы контроля- фронтальный; выполнение контрольных заданий; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
34.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые команды в лыжной подготовке. Переноска лыж к месту занятий	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
35.	Основная стойка лыжника.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;

36.	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг (без палок). Посадка лыжника.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
37.	Отработка навыков передвижения на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
38.	Скользкий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;

39.	Передвижение на лыжах без палок. Скользкий шаг (без палок).	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
40.	Отработка навыков передвижения скользящим шагом (без палок)	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
41.	Закрепление навыков передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок).	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;

42.	Итоговый урок модуля "Лыжная подготовка". Контрольные задания.	1	1	0	Вид контроля - тематический; формы контроля- фронтальный; тестирование; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
43.	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Равномерная ходьба и равномерный бег.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - индивидуальный; фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
44.	Равномерная ходьба и равномерный бег. Бег 30 м.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;

45.	Равномерная ходьба и равномерный бег. Челночный бег 3x10 м.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
46.	Равномерная ходьба и равномерный бег. Челночный бег 3x10 м.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
47.	Прыжки в длину с места.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;

48.	Прыжки в длину с места.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
49.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
50.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Контрольные задания.	1	1	0	Вид контроля - тематический; формы контроля- фронтальный; тестирование; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

51.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
52.	Эстафеты с мячами. Метко в цель. Подвижная игра "Волки во рву". Развитие координационных способностей	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
53.	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку. Подвижная игра «День-ночь»	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;

54.	Русская лапта. Правила игры. Подводящие упражнения.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
55.	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места. Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - групповой; фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
56.	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - групповой; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;

57.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России. Челночный бег 3x10 м.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
58.	Бег 30 метров.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
59.	Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;

60.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
61.	Прыжок в длину с места.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
62.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;

63.	Метание мяча в цель, на дальность с места.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
64.	Повороты на месте переступанием	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
65.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;

66.	Итоговый урок. Контрольные задания.	1	1	0	Вид контроля - итоговый; формы контроля - фронтальный; сдача контрольных нормативов; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания; наблюдение;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

2.	<p>Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Общее и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования</p>	1	0	0	<p>Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;</p>
3.	<p>Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Контрольные измерения длины и массы своего тела</p>	1	0	0	<p>Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;</p>
4.	<p>Физические качества человека.</p>	1	0	0	<p>Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;</p>

5.	Сила как физическое качество.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
6.	Быстрота как физическое качество.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
7.	Выносливость как физическое качество.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

8.	Гибкость как физическое качество.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
9.	Развитие координации движений.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
10.	Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1	1	0	Вид контроля - тематический; формы контроля - фронтальный; письменная работа;
11.	Закаливание организма обтиранием.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

12.	Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
13.	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
14.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

15.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
16.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
17.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

18.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
19.	Отработка навыков выполнения гимнастического бега вперёд, назад	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
20.	Приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

21.	Шаги в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
22.	Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»)	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
23.	Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

24.	Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
25.	Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
26.	Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

27.	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
28.	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
29.	Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

30.	Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
31.	Освоение элементов современного танца.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
32.	Освоение элементов современного танца. Контрольные упражнения.	1	1	0	Вид контроля - тематический; формы контроля - фронтальный; выполнение контрольных упражнений; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

33.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
34.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
35.	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

36.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Отработка навыков выполнения изученных упражнений	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
37.	Торможение способом «плуг».	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
38.	Отработка навыков торможения способом «плуг»	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

39.	Выполнение упражнения: спуск с небольшого склона в основной стойке	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
40.	Отработка навыков выполнения спуска с небольшого склона в основной стойке.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
41.	Итоговый урок модуля "Лыжная подготовка". Контрольные задания.	1	1	0	Вид контроля - тематический; формы контроля - фронтальный; тестирование; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

42.	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
43.	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
44.	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя, лёжа.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

45.	Отработка навыков бросков малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя, лёжа.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
46.	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
47.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

48.	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
49.	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
50.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений. Контрольные задания.	1	1	0	Вид контроля - тематический; формы контроля - фронтальный; тестирование; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

51.	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
52.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ведение мяча на месте	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
53.	Ведение мяча. Броски и ловля мяча в парах	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

54.	Элементы баскетбола. Стойка и перемещения	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
55.	Элементы баскетбола. Повороты на месте и в движении. Ведение мяча в движении.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
56.	Элементы баскетбола. Ловля и передача мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - групповой; фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

57.	Элементы футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
58.	Элементы футбола. Остановка мяча. Ведение мяча.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
59.	Отработка технических приемов спортивных игр (баскетбол, футбол). Контрольные задания.	1	1	0	Вид контроля - тематический; формы контроля - фронтальный; контрольные соревнования; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

60.	Челночный бег 2 типов (4х9 м., 3х10 м.)	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
61.	Бег: 30 м, 1000 м	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
62.	Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту методом перешагивания	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

63.	Упражнения со скакалкой	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
64.	Подъем туловища из позиции лежа на спине.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
65.	Приседания	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

66.	Многоскоки	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
67.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
68.	Итоговый урок. Контрольные задания.	1	1	0	Вид контроля - итоговый; формы контроля - фронтальный; тестирование; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	История развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
2.	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

3.	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
----	---	---	---	---	--

4.	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.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
5.	Закаливание способом ополаскивания под душем. Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
6.	Комплекс дыхательной гимнастики. Влияние упражнений дыхательной гимнастики на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

7.	Упражнения зрительной гимнастики. Влияние упражнений зрительной гимнастики на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
8.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые упражнения в движении противходом.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
9.	Строевые упражнения в перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

10.	Лазание по гимнастическому канату в три приема. Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
11.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
12.	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

13.	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
14.	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке приставным шагом правым и левым боком.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
15.	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

16.	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: лазанье разноимённым способом.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
17.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
18.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

19.	Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
20.	Прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
21.	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

22.	Ритмическая гимнастика: стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
23.	Упражнения в танцах галоп и полька. Контрольные задания.	1	1	0	Вид контроля - тематический; формы контроля - фронтальный; выполнение контрольных заданий; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
24.	Техника безопасности на занятиях плаванием. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

25.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
26.	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие; скольжение на воде.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
27.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

28.	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр с элементами спортивных игр. Правила организации и проведение подвижной игры «Парашютисты»	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
29.	Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления».	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
30.	Правила организации и проведения подвижной игры «Стрелки»	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

31.	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо». Организация и проведение подвижной игры "Попади в кольцо"	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
32.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей». Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
33.	Контрольные задания.	1	1	0	Вид контроля - тематический; формы контроля - фронтальный; выполнение контрольных заданий; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

34.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Способы подбора лыжного инвентаря, одежды и обуви для лыжных прогулок. Передвижение одновременным двухшажным лыжным ходом.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
35.	Техника передвижения одновременным двухшажным лыжным ходом	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
36.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двухшажным лыжным ходом	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

37.	Передвижение одновременным двухшажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
38.	Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
39.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

40.	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
41.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
42.	Торможение способом "плуг".	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

43.	Отработка навыков торможения способом «плуг»	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
44.	Итоговый урок модуля "Лыжная подготовка". Контрольные задания.	1	1	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; тестирование; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
45.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

46.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
47.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
48.	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги. Контрольные задания.	1	1	0	Вид контроля - тематический; формы контроля - фронтальный; тестирование; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

49.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
50.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
51.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: с ускорением и торможением	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

52.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Контрольные задания.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
53.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол как спортивная игра. Техника ведения баскетбольного мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
54.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди. Контрольные задания.	1	1	0	Вид контроля - тематический; формы контроля - фронтальный; контрольные соревнования; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

55.	Волейбол как спортивная игра. Техника прямой нижней подачи в волейболе. Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
56.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе. Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
57.	Футбол как спортивная игра. Техника удара по неподвижному мячу в футболе. Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

58.	Ведение футбольного мяча. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
59.	Отработка технических приемов спортивных игр. Контрольные задания.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
60.	Челночный бег (3x10 м.)	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

61.	Бег: 30 м, 1000 м	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
62.	Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту методом перешагивания	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
63.	Упражнения со скакалкой	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

64.	Подъем туловища из позиции лежа на спине.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
65.	Приседания	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
66.	Многоскоки	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

67.	Метания теннисного мяча	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
68.	Итоговый урок. Контрольные задания.	1	1	0	Вид контроля - итоговый; формы контроля - фронтальный; тестирование; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	

1.	История физической культуры в России	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
2.	Развитие национальных видов спорта в России.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
3.	Самостоятельная физическая подготовка.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

4.	Влияние физической подготовки на работу организма. Способы оценивания переносимости физической нагрузки.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
5.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
6.	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

7.	<p>Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).</p> <p>Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.</p>	1	0	0	<p>Вид контроля - текущий;</p> <p>формы контроля - фронтальный;</p> <p>устный опрос;</p> <p>самооценка;</p> <p>взаимооценка;</p> <p>оценивание в группах на основе критериального оценивания;</p>
8.	<p>Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.</p>	1	0	0	<p>Вид контроля - текущий;</p> <p>формы контроля - фронтальный;</p> <p>устный опрос;</p> <p>самооценка;</p> <p>взаимооценка;</p> <p>оценивание в группах на основе критериального оценивания;</p>
9.	<p>Акробатика как вид спорта.</p> <p>Предупреждение травматизма на уроках гимнастики с элементами акробатики.</p>	1	0	0	<p>Вид контроля - текущий;</p> <p>формы контроля - фронтальный;</p> <p>устный опрос;</p> <p>самооценка;</p> <p>взаимооценка;</p> <p>оценивание в группах на основе критериального оценивания;</p>

10.	Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций. Техника выполнения акробатической комбинации № 1.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
11.	Гимнастический мост из положения лежа на животе. Упор лежа, из положения лежа на полу.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
12.	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации № 1	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

13.	Техника выполнения акробатической комбинации № 2. Кувырок вперед, из положения упора присев. Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
14.	Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2. Контрольные задания.	1	1	0	Вид контроля - тематический; формы контроля - фронтальный; выполнение контрольных заданий; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
15.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

16.	Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла, техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
17.	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине. Техника выполнения упора на гимнастической перекладине.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
18.	Способ самостоятельного разучивания упора на гимнастической перекладине	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

19.	Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
20.	Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя. Способы самостоятельного разучивания переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
21.	Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

22.	Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев. Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
23.	Упражнения в танце «Летка-енка».	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
24.	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

25.	Имитационные упражнения кроля на спине в зале «сухого плавания»	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
26.	Упражнения в плавании кролем на груди. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
27.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

28.	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
29.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
30.	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

31.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
32.	Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча сверху.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
33.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Контрольные задания.	1	1	0	Вид контроля - тематический; формы контроля - фронтальный; выполнение контрольных заданий; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

34.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
35.	Лыжные гонки как вид спорта.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
36.	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

37.	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
38.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
39.	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

40.	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
41.	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
42.	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

43.	Отработка навыков передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
44.	Итоговый урок модуля "Лыжная подготовка". Контрольные задания.	1	1	0	Вид контроля - тематический; формы контроля - фронтальный; тестирование; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
45.	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

46.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания». Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
47.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
48.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

49.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
50.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: стартовое ускорение, финиширование.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
51.	Техника метания малого мяча на дальность стоя на месте.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

52.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию малого мяча в цель. Контрольные задания.	1	1	0	Вид контроля - тематический; формы контроля - фронтальный; выполнение контрольных заданий; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
53.	Техника броска баскетбольного мяча в корзину от груди двумя руками с места. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску баскетбольного мяча в корзину от груди двумя руками с места.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
54.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли. Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

55.	<p>Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами.</p> <p>Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами.</p>	1	0	0	<p>Вид контроля - текущий;</p> <p>формы контроля - фронтальный;</p> <p>самооценка;</p> <p>взаимооценка;</p> <p>оценивание в группах на основе критериального оценивания;</p>
56.	<p>Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении. Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении.</p> <p>Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	1	0	0	<p>Вид контроля - текущий;</p> <p>формы контроля - фронтальный;</p> <p>самооценка;</p> <p>взаимооценка;</p> <p>оценивание в группах на основе критериального оценивания;</p>
57.	<p>Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте.</p> <p>Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте.</p>	1	0	0	<p>Вид контроля - текущий;</p> <p>формы контроля - фронтальный;</p> <p>самооценка;</p> <p>взаимооценка;</p> <p>оценивание в группах на основе критериального оценивания;</p>

58.	Техника передачи катящегося мяча. Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
59.	Техника передачи мяча во время его ведения. Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
60.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы. Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

61.	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Контрольные задания.	1	1	0	Вид контроля - тематический; формы контроля - фронтальный; выполнение контрольных заданий; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
62.	Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Бег на 30 м.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; устный опрос; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
63.	Кросс на 1000 м.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

64.	Прыжки – в длину с места, в высоту методом перешагивания	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
65.	Метание теннисного мяча	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
66.	Многоскоки. Выполнение упражнений со скакалкой.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;

67.	Пресс – подъем туловища из позиции лежа на спине.	1	0	0	Вид контроля - текущий; формы контроля - фронтальный; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
68.	Итоговый урок. Контрольные задания.	1	1	0	Вид контроля - итоговый; формы контроля - фронтальный; тестирование; самооценка; взаимооценка; оценивание в группах на основе критериального оценивания;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

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

2 КЛАСС

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

3 КЛАСС

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

4 КЛАСС

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

- Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ФГБНУ Институт стратегии развития образования Российской академии образования, 2021 г.

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016 г.

- Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2019 г.

2 КЛАСС

- Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ФГБНУ Институт стратегии развития образования Российской академии образования, 2021 г.

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016 г.

- Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2019 г.

3 КЛАСС

- Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ФГБНУ Институт стратегии развития образования Российской академии образования, 2021 г.

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016 г.

- Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2019 г.

4 КЛАСС

- Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ФГБНУ Институт стратегии развития образования Российской академии образования, 2021 г.

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016 г.

- Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2019 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

"Российская электронная школа": <http://resh.edu.ru/>

"Московская электронная школа": <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>

2 КЛАСС

"Российская электронная школа": <http://resh.edu.ru/>

"Московская электронная школа": <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>

3 КЛАСС

"Российская электронная школа": <http://resh.edu.ru/>

"Московская электронная школа": <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>

4 КЛАСС

"Российская электронная школа": <http://resh.edu.ru/>

"Московская электронная школа": <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Конь гимнастический
Козёл гимнастический
Подкидные доски
Гимнастические стенки
Гимнастические скамейки
Канат гимнастический
Кольца баскетбольные
Сетка волейбольная
Маты гимнастические
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Мячи баскетбольные
Обручи гимнастические
Мячи для метания
Насос
Секундомер
Дарц
Мячи набивные
Палки гимнастические
Брусья
Гири
Гранаты легкоатлетические
Стол для настольного тенниса
Скакалка гимнастическая
Перекладина гимнастическая
Бревно гимнастическое
Стойки для бадминтона
Сетка бадминтонная
Туристические коврики
Обруч
Спортивная площадка: волейбольная площадка, футбольное поле, беговая дорожка, рукоход, лабиринт, колесо для лазания
Лыжи
Перекладина на тросах
Мостик

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Конь гимнастический
Козёл гимнастический
Подкидные доски
Гимнастические стенки
Гимнастические скамейки
Канат гимнастический

Кольца баскетбольные
Сетка волейбольная
Маты гимнастические
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Мячи баскетбольные
Обручи гимнастические
Мячи для метания
Насос
Секундомер
Дарц
Мячи набивные
Палки гимнастические
Брусья
Гири
Гранаты легкоатлетические
Стол для настольного тенниса
Скакалка гимнастическая
Перекладина гимнастическая
Бревно гимнастическое
Стойки для бадминтона
Сетка бадминтонная
Туристические коврики
Обруч
Спортивная площадка: волейбольная площадка, футбольное поле, беговая дорожка, рукоход, лабиринт, колесо для лазания
Лыжи
Перекладина на тросах
Мостик