

**Российско-таджикское государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов в г. Куляб имени К.Д. Ушинского»
(РТ ГБОУ «СОШ в г. Куляб имени К.Д. Ушинского»)**

Рассмотрено
Педагогическим советом
протокол № 1
от «29» 08 2023г.

Согласовано
руководитель ШМО
З.З. Зубаидаббаева
протокол № 1
от «28» 08 2023г.



**Федеральная основная общеобразовательная рабочая
программа учебного предмета**

« Физическая культура »

для обучающихся 1- 4 классов

г. Куляб 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по «Физической культуре» 1 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287) с учетом Примерной рабочей программы основного общего образования, 2021г.;
- ООП ООО ОУ;
- Программы воспитания ОУ .

1.Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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.

2.Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

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 прикладно-ориентированной 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 «Прикладноориентированная 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.

3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с учебным планом общее количество времени на учебный год обучения составляет 66 часов. Недельная нагрузка составляет 2 часа, при 33 учебных неделях.

4. Нормы и критерии оценивания

Нормы и критерии оценивания соответствуют Положению о критериях контроля и нормах оценки по учебным предметам в ОУ.

5. Общая характеристика организации учебного процесса

Технологии:

- игровые технологии;
- здоровьесберегающие;
- личностно ориентированного образования;
- информационные.

Методы:

- словесные (рассказ, беседа, звуковоспроизведение и т.д.)
- наглядные (демонстрации, иллюстрации, показ картин и т.д.)
- практические (упражнения, исследования и т.д.)
- иллюстративно-объяснительные
- репродуктивные
- проблемного изложения
- частично-поисковые
- исследовательские

- познавательные игры
- учебные дискуссии
- создание ситуаций новизны, успеха
- проблемно-поисковый метод

Формы организации образовательного процесса:

- уроки физической культуры
- наглядно-зрительные приёмы (показ физических упражнений);
- наглядно – слуховые (музыка, песни)
- тактильно – мышечные приёмы;
- словесные (подача команд, вопросы к детям и т.д.)
- практические (проведение упражнений в игровой форме и т. д.);
- спортивные тренировки;
- занятия в спортивных секциях и кружках
- спортивные упражнения;
- занятия на тренажёрах;
- подвижные игры на переменах;
- самостоятельные тренировочные занятия;
- индивидуальные;
- парные;
- групповые;
- урок-игра;
- урок - соревнования.

Средства проверки и оценки результатов обучения:

- Сдача нормативов;
- Мониторинг физического развития;
- Проектная деятельность;

Режим занятий: очный (при необходимости дистанционный)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

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

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

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

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

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

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

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

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.

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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки; вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;
регулятивные УУД:
контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности,
контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

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

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;

выполнять двигательные действия при плавании;

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изуче ния	Виды деятельности	Виды, форм ы кон троля	Электро нные (цифров ые) образова тельные ресурсы
		всего	контро льные ра боты	практич ески раб оты				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2				Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными		https://reshedu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2				Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.		https://reshedu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.		https://reshedu.ru/subject/9/
3.2.	Осанка человека	1				Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих		

.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости		
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	2				Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.		https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в	4						
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5						
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	5						
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4						

4.6.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	10				Изучать правила поведения на уроках плавания, приводить примеры их применения в плавательном бассейне; рассматривать видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждать отличительные признаки их техники выполнения упражнений ознакомитель		
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4				Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. .		
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4						
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4						
4.10	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	6				Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
Итого по разделу		48						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ХГТО	11				Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		11						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		66						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема урока	Всего	Дата изучения
1	Что понимается под физической культурой	1	
2	Что понимается под физической культурой	1	
3	Режим дня школьника	1	
4	Режим дня школьника	1	
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	
6	Осанка человека	1	
7	Утренняя зарядка и физкульт минутки в режиме дня школьника	1	
8	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1	
9	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1	
10	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	1	
11	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	1	
12	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	1	
13	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	1	
14	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	1	
15	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	1	
16	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	1	

17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	
28	Модуль "Плавательная подготовка".Плавательная подготовка	1	
29	Модуль "Плавательная подготовка".Плавательная подготовка	1	
30	Модуль "Плавательная подготовка".Плавательная подготовка	1	
31	Модуль "Плавательная подготовка".Плавательная подготовка	1	
32	Модуль "Плавательная подготовка".Плавательная подготовка	1	
33	Модуль "Плавательная подготовка".Плавательная подготовка	1	
34	Модуль "Плавательная подготовка".Плавательная подготовка	1	
35	Модуль "Плавательная подготовка".Плавательная подготовка	1	
36	Модуль "Плавательная подготовка".Плавательная подготовка	1	

37	Модуль "Плавательная подготовка".Плавательная подготовка	1	
38	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	
39	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	
40	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	
41	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	
42	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	
43	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	
44	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	
45	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	
46	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	
47	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	
48	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	
49	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	
53	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	
54	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	
55	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	
56	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
57	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
58	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств	1	

	к нормативным требованиям комплекса ГТО		
59	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
60	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
61	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
62	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
63	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
64	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
65	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
66	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

УМК по физической культуре для 1 класса составляет:

- Физическая культура: 1-2 классы: методическое пособие О.А. Немова-М: ВентанаГраф-2017 г.

Обязательные учебные материалы для ученика

- Физическая культура: 1-2 классы: учебник Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов-М: Вентана-Граф-2019 г.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет

- <https://resh.edu.ru/subject/9/> Российская электронная школа
- https://easyen.ru/load/m/1_klass/375 Современный учительский портал
- <http://www.nachalka.com/> - Ресурс «Начальная школа» рассчитан на детей, родителей и учителей.

Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

«СОГЛАСОВАНО»

зам. директора по УВР

«__» _____ 20__ года

**Лист корректировки рабочей программы
(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы)**

по учебному предмету _____ в _____ классе

учитель _____

№ урока (ов) по осн. КТП	Дата(ы) по осн. КТП	Дата(ы) фактиче ского проведен ия	Тема(ы)	Количество часов на данную тему		Причина корр ектировки, основание	Способ коррекци ровки
				попла ну	дано		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изуче ния	Виды деятельности	Виды, формы контро ля	Электронн ые (цифровые) образова тельные ресурсы
		всего	конт роль ные рабо ты	практ ическ ие работ ы				

Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов					Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр					6 обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; 6 приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении (рассказ учителя например мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики): 6 обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; 6 готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)	
Итого по разделу		2					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
2.1.	Физическое развитие					Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); 6 наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела,	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Физические качества						
2.3.	Сила как физическое качество						
2.4.	Быстрота как физическое качество						

2.5.	Выносливость как физическое качество					определения формы осанки; азучивают способы измерения		
2.6.	Гибкость как физическое качество					длины тела и формы осанки (работа в парах);		
2.7.	Развитие координации движений					6 обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);		
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре					составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра) диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки): знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):6 знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышцы скорость их сокращения); разучивают упражнения на		

						развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); 6 обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); накомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); 6 проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)		
Итого по разделу		6						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма					Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал,		https://resh.ed.ru/subject/9/
3.2.	Утренняя зарядка							
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки							

						уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):		
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	3				Рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 6 разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;		https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3				выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях		
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	3				6 обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения в полной координации);		
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3				6 разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения в полной координации);		
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	3				обучаются поворотам направо и		
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3						

					налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!» знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава) разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;		
--	--	--	--	--	--	--	--

					разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации) разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение накапляются с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в		
--	--	--	--	--	---	--	--

						полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения в полной координации); 6 разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение		
4.7.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	8				Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники		
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2				6 Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь		
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3						
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3						
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3						

4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	3				ногами и головой к мишени) (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:		
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	3				упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке 2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): 6 наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;		

					выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; 7 разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т.п.); разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе опорой на руки (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:		
--	--	--	--	--	--	--	--

					выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); 6 выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)		
4.14.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	3			наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют образцы технических действий		

						игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; 6 наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения			
Итого по разделу		46							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО					Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения		https://resh.edu.ru/subject/9/	

					физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре) <i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО		
Итого по разделу		12					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Виды, формы контроля
		все го	контрольн ыеработы	практически еработы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				
2.	Зарождение Олимпийских игр	1				
3.	Физическое развитие. Физические качества	1				
4.	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество	1				
5.	Выносливость как физическое качество	1				
6.	Гибкость как физическое качество	1				
7.	Развитие координации движений	1				
8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1				
9.	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1				

10.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1				
11.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				
12.	Строевые упражнения и команды	1				
13.	Строевые упражнения и команды	1				
14.	Строевые упражнения и команды	1				
15.	Строевые упражнения и команды	1				
16.	Строевые упражнения и команды	1				
17.	Гимнастическая разминка	1				
18.	Гимнастическая разминка	1				
19.	Гимнастическая разминка	1				
20.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
21.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
22.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
23.	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
24.	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
25.	Упражнения с гимнастическим мячом	1				

26.	Танцевальные движения	1				
27.	Танцевальные движения	1				
28.	Танцевальные движения	1				
29.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1				
30.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1				
31.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1				
32.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1				
33.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1				
34.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1				
35.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1				
36.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1				
37.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				
38.	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
39.	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
40.	Броски мяча в неподвижную	1				

	мишень					
41.	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
42.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
43.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
44.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
45.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
46.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
47.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
48.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
49.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
50.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
51.	Сложно координированные беговые упражнения	1				
52.	Сложно координированные беговые упражнения	1				
53.	Сложно координированные беговые упражнения	1				
54.	Подвижные игры	1				
55.	Подвижные игры	1				

56.	Подвижные игры	1				
57.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
58.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
59.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
60.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
61.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
62.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
63.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
64.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
67.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				

68.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	2				(рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учеб-ный диалог): обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; 6 знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с		https://resh.edu.ru/subject/9/

						современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков		
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений					знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры					для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; 6 выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)		
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой					наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая,		

					средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спо-койном темпе) накомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способамиизменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульсаи ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; б составляют индивидуальный план утренней зарядки, опреде-ляют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разницепоказателей)		
Итого по разделу		4					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура							
3.1.	Закаливание организма					знакомятся с правилами проведения закаливающей процеду-ры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Дыхательная гимнастика					разучивают последовательность приёмов закаливания припомощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;	
3.3.	Зрительная гимнастика					составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов в недельном цикле (с помощью родителей); проводят закаливающие процедуры в соответствии с состав-ленным графиком их проведения обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимна-стики от обычного дыхания; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работав группах по образцу); 6 выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния	

					дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 6 обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; 6 разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работав группах по образцу)		
Итого по разделу		2					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	3			6 разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; 6 разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам		https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	3			наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;		

					разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); б разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения в полной координации)		
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3			выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; разучивают передвижения по наклонной гимнастической		

					скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом пере- ступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движени-ем руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком)		
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	3			ыполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимна-стической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разнообразным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разнообраз- ным способом на небольшую высоту с последующим прыги-ванием;		

					разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке различным способом на небольшую высоту; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации		
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3			наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки		

						поочерёдно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад		
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	3				знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; 6 разучивают упражнения ритмической гимнастики		
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3				6 повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; выполняют движения танца полька по отдельным фазам элементам:		
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	3				наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги,		

						обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:		
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3				наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку		
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	3				выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперёд-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх		

						и вниз);6 — ускорение с высокого старта; 7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)		
4.11.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	12				изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники; выполняют упражнения ознакомительного плавания		
4.12.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	3				азучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; играют в разученные подвижные игры		

4.13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	3				наблюдают за образцами технических действий игры баскет-бол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах парах);		
Итого по разделу		48						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО					Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы	
1.	Физическая культура у древних народов	1			
2.	Физическая культура у древних народов	1			
3.	Виды физических упражнений	1			
4.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
5.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1			
6.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1			
7.	Закаливание организма	1			
8.	Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика	1			
9.	Строевые команды и упражнения	1			
10.	Строевые команды и упражнения	1			
11.	Строевые команды и упражнения	1			
12.	Лазанье по канату	1			
13.	Лазанье по канату	1			

14.	Лазанье по канату	1			
15.	Передвижения по гимнастической скамейке	1			
16.	Передвижения по гимнастической скамейке	1			
17.	Передвижения по гимнастической скамейке	1			
18.	Передвижения по гимнастической стенке	1			
19.	Передвижения по гимнастической стенке	1			
20.	Передвижения по гимнастической стенке	1			
21.	Прыжки через скакалку	1			
22.	Прыжки через скакалку	1			
23.	Прыжки через скакалку	1			
24.	Ритмическая гимнастика	1			
25.	Ритмическая гимнастика	1			
26.	Ритмическая гимнастика	1			
27.	Танцевальные упражнения	1			
28.	Танцевальные упражнения	1			
29.	Танцевальные упражнения	1			
30.	Прыжок в длину с разбега	1			
31.	Прыжок в длину с разбега	1			
32.	Прыжок в длину с разбега	1			
33.	Броски набивного мяча	1			

34.	Броски набивного мяча	1			
35.	Броски набивного мяча	1			
36.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1			
37.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1			
38.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1			
39.	Плавательная подготовка	1			
40.	Плавательная подготовка	1			
41.	Плавательная подготовка	1			
42.	Плавательная подготовка	1			
43.	Плавательная подготовка	1			
44.	Плавательная подготовка	1			
45.	Плавательная подготовка	1			
46.	Плавательная подготовка	1			
47.	Плавательная подготовка	1			
48.	Плавательная подготовка	1			
49.	Плавательная подготовка	1			
50.	Плавательная подготовка	1			
51.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1			
52.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1			
53.	Подвижные игры с элементами	1			

	спортивных игр				
54.	Спортивные игры	1			
55.	Спортивные игры	1			
56.	Спортивные игры	1			
57.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			
58.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			
59.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			
60.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			
61.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			
62.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			
63.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			
64.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к	1			

	нормативным требованиям комплекса ГТО				
65.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			
66.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			
67.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			
68.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел1.Знания о физической культуре								
1.1.	Из истории развития физической	1				Обсуждают развитие физической		https://resh.edu.ru/

	культуры в России				культуры в средневековой России,устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена ПетраI и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат— защитников Отечества; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Россий-ской армии, наставления АВ Суворова российским воинам		subject/9/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1			Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки иразличия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе		
Итого по разделу		2					
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности							
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1			Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;		https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; устанавливают зависимость активности		

					систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; 6 выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса		
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей таблицей возрастных стандартов; ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты; обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения; 6 проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной		
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физ.	2			Обсуждают рассказ учителя		

	физической культурой					возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):		
Итого по разделу		5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины		https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Закаливание организма	1				Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; Обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания		
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				обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их		https://resh.edu.ru/subject/9/

					назанятиях		
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	4			Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; Разучивают упражнения акробатической комбинации		
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	4			наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега на прыгиванием		
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3			знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение		

					при выполнении висов упоров (вис с верху,снизу, разно имённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); Разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине		
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3			наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; Разучивают движения танца,стоя на месте		
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления,приводятпримеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений,бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой		
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика".Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4			Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег,отталкивание,полёти приземление); выполняют подводящие упражнения		

					для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания		
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	4			Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют низкий старт в последовательности команд «Настарт!», «Внимание!», «Марш!»; 6 выполняют бег по дистанции 30м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30м; Выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции		
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	3			наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; 6 разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места		
4.10.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			Обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой		
4.11.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	9			наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения; 6 выполняют упражнения		

						посовершенствованию техники плавания кролем нагруд		
4.12.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми		
4.13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	3				разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры		
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	2				наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1 —нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 —нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 —нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец		

					приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; бвыполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:		
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	2			наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и вполной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности		
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2			наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; бразучивают удар по мячу с двухшагов, после его остановки; бвыполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности		
Итого по разделу		47					

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12				Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10					

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России	1				
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1				
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1				
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1				
7.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1				
8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
9.	Закаливание организма	1				
10.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				
11.	Акробатическая комбинация	1				
12.	Акробатическая комбинация	1				
13.	Акробатическая комбинация	1				
14.	Акробатическая комбинация	1				
15.	Опорный прыжок	1				
16.	Опорный прыжок	1				
17.	Опорный прыжок	1				
18.	Опорный прыжок	1				
19.	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
20.	Упражнения на гимнастической перекладине	1				

21.	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
22.	Танцевальные упражнения	1				
23.	Танцевальные упражнения	1				
24.	Танцевальные упражнения	1				
25.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				
26.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
27.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
28.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
29.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
30.	Беговые упражнения	1				
31.	Беговые упражнения	1				
32.	Беговые упражнения	1				
33.	Беговые упражнения	1				
34.	Метание малого мяча на дальность	1				
35.	Метание малого мяча на дальность	1				
36.	Метание малого мяча на дальность	1				
37.	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				
38.	Плавательная подготовка	1				
39.	Плавательная подготовка	1				
40.	Плавательная подготовка	1				
41.	Плавательная подготовка	1				
42.	Плавательная подготовка	1				
43.	Плавательная подготовка	1				
44.	Плавательная подготовка	1				
45.	Плавательная подготовка	1				
46.	Плавательная подготовка	1				
47.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				
48.	Подвижные игры общефизической подготовки	1				
49.	Подвижные игры общефизической подготовки	1				

50.	Подвижные игры общефизической подготовки	1				
51.	Технические действия игры волейбол	1				
52.	Технические действия игры волейбол	1				
53.	Технические действия игры баскетбол	1				
54.	Технические действия игры баскетбол	1				
55.	Технические действия игры футбол	1				
56.	Технические действия игры футбол	1				
57.	Рефлексия:демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				
58.	Рефлексия:демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				
59.	Рефлексия:демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				
60.	Рефлексия:демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				
61.	Рефлексия:демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				
62.	Рефлексия:демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				
63.	Рефлексия:демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				
64.	Рефлексия:демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				
65.	Рефлексия:демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				
66.	Рефлексия:демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				
67.	Рефлексия:демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				
68.	Рефлексия:демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10			

