

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Департамент образования Администрации города Тюмени
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение лицей
№81 города Тюмени

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей начальных классов
Руководитель МО
_____ М.В.Манохина
Протокол №1
от «27» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____ Л.В.Анучина
от «27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ лицея №81
_____ Е.В. Лобовская
Приказ № _____
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 1-4 классов

Разработчик
программы:

Селедкова И.П.

2025 –2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, дает распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли свое отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учетом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определенных статьей 41

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития,

ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершенные части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает

эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учетом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объема и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм,

обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят

формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту № 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объеме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения

их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «веревочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед, назад, приставные шаги на полной стопе вперед с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партнерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («березка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперед, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперед, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперед (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) – шаг вперед с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъем – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «веселый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперед, в сторону, поворот «казак», нога вперед горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с

различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организирующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приемов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организирующие команды и приемы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две

шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учетом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по ее видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложненный вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперед, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МАОУ лицей 81 города Тюмени

РАССМОТРЕНО

[Укажите должность]

СОГЛАСОВАНО

[Укажите должность]

УТВЕРЖДЕНО

[Укажите должность]

[укажите ФИО]
[Номер приказа] от
«[число]» [месяц] [год] г.

[укажите ФИО]
[Номер приказа] от
«[число]» [месяц] [год] г.

[укажите ФИО]
[Номер приказа] от
«[число]» [месяц] [год] г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трех групп, если им присущи перечисленные

признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определенных умений.

К концу обучения в **1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических

упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определенных задач, включая формирование свода стопы, укрепление определенных групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперед, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по ее видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определенное расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, ее роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, ее место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем

физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая свое состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической

подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях(в движении, лежа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

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	Знания о физической культуре	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
2.3	Строевые команды и построения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

1.2	Игры и игровые задания	20			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
1.3	Организирующие команды и приёмы	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
1.2	Основы навыков плавания	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	48			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

1.2	Игры и игровые задания	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
1.3	Организирующие команды и приёмы	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
Итого по разделу		60			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	24			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
1.2	Основы навыков плавания	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	6			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	38			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

1.2	Игры и игровые задания	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
Итого по разделу		48			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
2.2	Спортивные упражнения	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
2.3	Туристические физические упражнения	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	9			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	15			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
Итого по разделу		15			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	27			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
1.3	Игры и игровые задания	6			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

Итого по разделу		38			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
2.3	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	6			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	6			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
Итого по разделу		40			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1			1 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1			1 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1			1 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1			2 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
5	Основные направления физической культуры и спорта	1			2 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			2 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1			3 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1			3 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
9	Техника выполнения основных строевых команд	1			3 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
10	Техника выполнения строевых упражнений	1			4 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1			4 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
12	Принципы закаливания	1			4 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1			1 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1			1 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1			1 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			2 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1			2 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
18	Виды танцевальных движений	1			2 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
19	Основные элементы физических упражнений	1			3 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
20	Организуящие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1			3 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
21	Техника выполнения гимнастического шага	1			3 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1			4 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1			4 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1			4 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1			1 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1			1 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			1 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			2 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1			2 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1			2 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1			3 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1			3 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1			3 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1			4 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			4 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
36	Методика составления комбинаций упражнений	1			4 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			1 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1			1 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1			1 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1			2 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1			2 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1			2 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1			3 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1			3 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1			3 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1			4 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1			4 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1			4 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1			3 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1			3 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1			3 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1			4 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1			4 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1			4 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1			1 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1			1 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1			1 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
58	Ролевые подвижные игры	1			3 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1			3 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1			3 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1			4 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1			4 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1			4 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1			1 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1			1 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1			1 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1			2 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
68	Игры с гимнастическим предметом	1			2 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1			2 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1			3 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1			3 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
72	Спортивные эстафеты с мячом	1			3 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1			4 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1			4 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

75	Организующие команды при построении	1			4 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1			1 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1			1 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1			1 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1			2 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1			2 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			2 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1			3 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			3 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			3 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1			4 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			4 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1			4 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1			1 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1			1 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры:	1			1 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

	приставные шаги в сторону и поворот					
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1			2 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1			2 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1			2 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1			3 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1			3 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1			3 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1			4 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1			4 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1			4 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1			1 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1			1 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
3	Олимпийское движение: история и современность	1			1 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
4	Структура российского спортивного движения	1			2 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
5	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1			2 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
6	Общая характеристика плавания	1			2 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
7	Правила поведения в бассейне	1			3 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

8	Элементы плавания	1			3 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
9	Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1			3 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
10	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития	1			4 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
11	Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1			4 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
12	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств	1			4 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
13	Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1			1 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
14	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1			1 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
15	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1			1 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

16	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			2 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
17	Практика проведения ролевых игр	1			2 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
18	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1			2 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
19	Техника выполнения упражнений общей разминки	1			3 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
20	Практика выполнения упражнений общей разминки	1			3 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
21	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания	1			3 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
22	Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1			4 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
23	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1			4 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
24	Составление комбинаций упражнений общей разминки	1			4 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

25	Практика выполнения разученных упражнений общей разминки	1			1 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
26	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			1 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
27	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			1 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
28	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			2 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
29	Техника выполнения упражнений партерной разминки для разогревания мышц спины	1			2 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
30	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника	1			2 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
31	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности плечевого пояса	1			3 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
32	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1			3 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
33	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1			3 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

34	Составление и комбинирование упражнений партерной разминки	1			4 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
35	Основные правила правильного выполнения упражнений разминки у опоры	1			4 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
36	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			4 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
37	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1			1 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
38	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1			1 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
39	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1			1 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
40	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1			2 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
41	Техника выполнения приземления после прыжка	1			2 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
42	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1			2 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
43	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1			3 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

44	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед	1			3 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
45	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок назад	1			3 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
46	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный	1			4 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
47	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: колесо	1			4 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
48	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя	1			4 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
49	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения стоя	1			3 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
50	Практика выполнения акробатического упражнения «мост из положения стоя» и подъем из положения «мост»	1			3 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
51	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			3 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
52	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1			4 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

53	Техника выполнения удержания скакалки	1			4 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
54	Техника выполнения вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях	1			4 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
55	Техника выполнения броска и ловли скакалки	1			1 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
56	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1			1 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
57	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча	1			1 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
58	Техника выполнения серии отбивов мяча	1			2 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
59	Основные принципы соединения упражнений в комбинации	1			2 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
60	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1			2 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
61	Комбинации с упражнениями общей разминки	1			3 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
62	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1			3 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

63	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1			3 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
64	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1			4 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
65	Комбинации с акробатическими упражнениями	1			4 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
66	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1			4 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
67	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх	1			1 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
68	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях	1			1 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
69	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах	1			1 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
70	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1			2 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

71	Музыкально-сценические и ролевые игры	1			2 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
72	Туристические игры и спортивные эстафеты	1			2 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
73	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1			3 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
74	Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1			3 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
75	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1			3 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
76	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1			4 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
77	Основные организующие команды и приемы	1			4 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
78	Техника выполнения действий при строевых командах	1			4 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

79	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1			1 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
80	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1			1 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
81	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1			1 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
82	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1			2 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
83	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1			2 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
84	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков- бега на короткие дистанции (30 м)	1			2 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
85	Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку	1			3 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

86	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча)	1			3 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
87	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног	1			3 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
88	Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1			4 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
89	Плавание: общая характеристика	1			4 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
90	Правила безопасного поведения в бассейне	1			4 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
91	Правила дыхания в воде	1			1 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
92	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1			1 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
93	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда»	1			1 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
94	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «лягушонок», «весёлый дельфин».	1			2 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

95	Спортивные стили плавания	1			2 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
96	Техника спортивных стилей плавания	1			2 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
97	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1			3 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
98	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1			3 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
99	Плавательная подготовка: плавание брассом	1			3 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
100	Плавательная подготовка: плавание брассом	1			4 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
101	Плавательная подготовка: упражнение «Веселый дельфин»	1			4 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
102	Плавательная подготовка: упражнение «Лягушонок»	1			4 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие	1			1 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
2	Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1			1 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
3	Классификация физических упражнений	1			1 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
4	Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1			2 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
5	Подводящие упражнения и их назначение	1			2 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
6	Правила дыхания в воде при плавании	1			2 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
7	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1			3 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
8	Виды спортивных стилей плавания	1			3 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

9	Техника спортивных стилей плавания	1			3 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
10	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки	1			4 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
11	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры	1			4 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
12	Техника выполнения танцевальных движений	1			4 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
13	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1			1 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
14	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1			1 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
15	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1			1 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
16	Составление правил новых игр и спортивных эстафет	1			2 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
17	Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил	1			2 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

	безопасности в процессе выполняемой игры					
18	Строевые команды: построения, перестроения	1			2 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
19	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки	1			3 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
20	Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1			3 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
21	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки	1			3 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
22	Практика применения техники дыхания при выполнении упражнений	1			4 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
23	Практика применения методики контроля осанки	1			4 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
24	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1			4 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
25	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1			1 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

26	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1			1 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
27	Техника выполнения акробатических упражнений	1			1 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
28	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			2 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы	1			2 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног	1			2 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1			3 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
32	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины	1			3 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
33	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук	1			3 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

34	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	1			4 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
35	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава	1			4 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
36	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава	1			4 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
37	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1			1 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
38	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног	1			1 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
39	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития гибкости позвоночника	1			1 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

40	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности коленного сустава	1			2 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
41	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1			2 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
42	Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1			2 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
43	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1			3 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
44	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1			3 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

45	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1			3 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
46	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1			4 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
47	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1			4 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
48	Универсальные умения в оздоровительных формах занятий: разминка, физкультминутка, утренняя гимнастика	1			4 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
49	Практика соблюдения распорядка дня, практика личной гигиены	1			3 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
50	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1			3 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
51	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1			3 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

52	Построения и перестроения в шеренги	1			4 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
53	Построения и перестроения, повороты в строю	1			4 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
54	Построения и перестроения в шеренги по два	1			4 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
55	Перемещения с помощью танцевальных движений	1			1 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
56	Акробатические упражнения для перемещений	1			1 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
57	Игры с выталкиванием	1			1 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
58	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой	1			2 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
59	Игры с теснением соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1			2 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
60	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1			2 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
61	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой	1			3 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
62	Игры за овладение у соперника предметом двумя руками	1			3 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

63	Игры на устойчивость	1			3 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
64	Туристическая игра «Пройди по бревну»	1			4 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
65	Туристическая игра «Сквозь бурелом»	1			4 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
66	Игровое задание: собери рюкзак в поход	1			4 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
67	Техника выполнения поворотов с гимнастическими предметами и без гимнастических предметов	1			1 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
68	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1			1 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
69	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1			1 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
70	Техника выполнения прыжков через скакалку	1			2 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
71	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития прыгучести	1			2 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
72	Составление комплекса и демонстрация выполнения	1			2 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

	гимнастических упражнений для развития ловкости					
73	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости	1			3 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
74	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и ловкости	1			3 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
75	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1			3 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
76	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1			4 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
77	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1			4 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
78	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1			4 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
79	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений	1			1 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

80	Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1			1 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
81	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1			1 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
82	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1			2 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
83	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1			2 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
84	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1			2 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
85	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1			3 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
86	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1			3 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
87	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1			3 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

88	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1			4 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
89	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1			4 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
90	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1			4 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
91	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1			1 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
92	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1			1 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
93	Туристические игры для тренировки координационных способностей	1			1 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
94	Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации движений	1			2 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
95	Игровое задание на продолжение маршрута туристического похода на карте местности	1			2 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
96	Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода	1			2 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
97	Контрольно-тестовые упражнения	1			3 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

98	Демонстрация группового показательного выступления	1			3 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
99	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног	1			3 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
100	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: метание мяча в заданную плоскость	1			4 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
101	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности	1			4 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
102	Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1			4 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека	1			1 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
2	Задачи спорта и задачи физической культуры	1			1 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
3	Важные навыки жизнедеятельности человека	1			1 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
4	Туристическая деятельность	1			2 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
5	Строевые команды. Строевые упражнения	1			2 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
6	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры	1			2 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
7	Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1			3 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

8	Классификация физических упражнений по целевому назначению	1			3 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
9	Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1			3 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
10	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка	1			4 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
11	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: партерная разминка	1			4 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
12	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: разминка у опоры	1			4 неделя сентябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
13	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1			1 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

14	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1			1 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
15	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1			1 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
16	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1			2 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
17	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1			2 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
18	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1			2 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
19	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики	1			3 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
20	Моделирование комплексов упражнений на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки	1			3 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
21	Моделирование комплексов упражнений на укрепление мышц тела	1			3 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

22	Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1			4 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
23	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода	1			4 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
24	Туристическая деятельность: составление маршрута, ориентирование на местности	1			4 неделя октябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
25	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1			1 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
26	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1			1 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
27	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1			1 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
28	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1			2 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
29	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1			2 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
30	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1			2 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

31	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов	1			3 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
32	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов	1			3 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
33	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие эластичности мышц ног	1			3 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
34	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации	1			4 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
35	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации	1			4 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
36	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации	1			4 неделя ноябрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
37	Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1			1 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
38	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет	1			1 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

39	Участие в спортивных эстафетах по ролям	1			1 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
40	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1			2 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
41	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд	1			2 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
42	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки	1			2 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
43	Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1			3 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
44	Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп	1			3 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
45	Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1			3 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
46	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1			4 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

47	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1			4 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
48	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1			4 неделя декабрь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
49	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1			3 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
50	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп	1			3 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
51	Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1			3 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
52	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры	1			4 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
53	Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей	1			4 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
54	Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей	1			4 неделя январь	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

55	Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1			1 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
56	Техника выполнения комплексов перемещений	1			1 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
57	Организация проведения спортивных ролевых игр	1			1 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
58	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1			2 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
59	Правила организации и проведения туристических игр	1			2 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
60	Организация и проведение туристических игр	1			2 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
61	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий	1			3 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
62	Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1			3 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
63	Техника синхронного выполнения физических упражнений	1			3 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
64	Выполнение упражнений под ритм и счет	1			4 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

65	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1			4 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
66	Виды стилей плавания	1			4 неделя февраль	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
67	Техника удержания на воде	1			1 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
68	Техника дыхания при плавании	1			1 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
69	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1			1 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
70	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	1			2 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
71	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1			2 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
72	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1			2 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
73	Техника выполнения погружения в воду с головой	1			3 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
74	Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	1			3 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

75	Техника выполнения всплытия и лежания на воде	1			3 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
76	Техника выполнения выдохов в воду	1			4 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
77	Техника выполнения скольжения в воде	1			4 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
78	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1			4 неделя март	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
79	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1			1 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
80	Техника удержания скакалки при передаче, вращении	1			1 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
81	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1			1 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
82	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (мяч)	1			2 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
83	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (скакалка)	1			2 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
84	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1			2 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

85	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1			3 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
86	Техника выполнения акробатических упражнений	1			3 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
87	Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1			3 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
88	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1			4 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
89	Демонстрация техники танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1			4 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
90	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1			4 неделя апрель	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
91	Выполнение тестовых упражнений ГТО II ступени	1			1 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
92	Выполнение тестовых упражнений ГТО II ступени	1			1 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

93	Сдача нормативов ГТО II ступени	1			1 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
94	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1			2 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
95	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1			2 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
96	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1			2 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
97	Выполнение контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1			3 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
98	Выполнение контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития координации	1			3 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
99	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1			3 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
100	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1			4 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306

101	Подготовка к демонстрации показательного выступления в сотрудничестве с группой	1			4 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
102	Демонстрация показательного выступления	1			4 неделя май	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8439306
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

