Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

ПРИНЯТО протокол заседания методического объединения учителей начальных классов от «29» августа 2023 года № 1	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР / Лукиных О.А. _____ _____ от «29» августа 2023 года
ПРИНЯТО протокол заседания методического объединения учителей начальных классов от «15» декабря 2025 года № 4	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Лукиных О.А. от «15» декабря 2025 года
ПРИНЯТО протокол заседания методического объединения учителей начальных классов от «27» августа 2026 года № 1	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Лукиных О.А. от «27» августа 2026 года

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

для начального общего образования (1-4 классы)
Срок освоения 4 года
(ID 3449649)

Составитель:
учителя физической культуры

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 даёт 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, даёт распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом 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 своё 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 учётом 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 её 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, определённых статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых 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.

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, целеустремлённость, 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 объём 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 определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые 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 определённых 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 учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость 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, целеустремлённом 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, дозированности объёма 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 всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма 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 лёгкого 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 учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых 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.

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация воспитательного потенциала уроков физической культуры (урочной деятельности, аудиторных занятий в рамках максимально допустимой учебной нагрузки) предусматривает:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания уроков для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

- включение в содержание уроков целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;

- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования».

Данная рабочая программа может быть использована при реализации АООП НОО для обучающихся с ОВЗ в режиме инклюзии (2 часа в неделю). Обучающимся создаются условия, удовлетворяющие их особым образовательным потребностям для успешного достижения планируемых результатов в соответствии с их АООП НОО.

3-й час для обучающихся с ОВЗ представлен в дополнительном КТП на 34 часа.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа составлена с учетом количества часов, отводимого на изучение предмета «Физическая культура» учебным планом школы: в 1-4 классах по 2 учебных часа в неделю при 33-34 учебных неделях.

Срок освоения рабочей программы: 1-4 классы, 4 года

Количество часов в учебном плане на изучение предмета (1 класс – 33 учебные недели, 2-4 класс – 34 учебные недели)

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 класс	2	66
2 класс	2	68
3 класс	2	68
4 класс	2	68
Всего		270

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объёме 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 лёжа, 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, расчёт.

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 вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, 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 («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

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 – поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Перебросска 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 вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

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

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 приёмы.

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 вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная 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 («берёзка»), 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) поочерёдно 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 вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, 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 вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. 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 вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – 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», «весёлый 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 вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), 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 лёжа 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.

Организующие команды и приёмы.

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 приёмов 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.

Организующие команды и приёмы.

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 учётом 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 её 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» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, 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.

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) патриотического воспитания:

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) гражданского воспитания:

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 своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом 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) экологического воспитания:

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 определённым 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 её 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 учёта 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 и 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 трёх трупп, 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 определённых 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 здоровье 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 вперёд, 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 определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых 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 определённым 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 вперёд, 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 её 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 с 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 определённое 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, её 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, её 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 своё 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, лёжа, 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.

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

(вариант 7.2)

Физическая культура

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основньгх физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

(вариант 5.2, ТНР)

Физическая культура

Важнейшим требованием к программе по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с ТНР с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Основными **задачами** программы по физической культуре для обучающихся с ТНР являются:

- формирование начальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- овладение школой движения;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, сознательное их применение в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе занятий;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» тесно связано с содержанием учебного предмета «Окружающий мир», обеспечивая закрепление знаний о необходимости сохранения и укрепления здоровья, об общественной и личной гигиене, установку на здоровый образ жизни; с коррекционным курсом «Логопедическая ритмика», способствуя выработке координированных, точных и полных по объему движений, синхронизированных с темпом и ритмом музыки.

Занятия физической культурой содействуют правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической и умственной работоспособности, освоению основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой по физической культуре для общеобразовательной организации.

Правильное физическое воспитание - необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности.

Двигательная активность, осуществляющаяся в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития центральной нервной системы обучающегося, средством усовершенствования межанализаторного взаимодействия.

Учитель на уроках по физической культуре сообщает обучающимся необходимые сведения о режиме дня, о закаливании организма, правильном дыхании, осанке, прививает и закрепляет гигиенические навыки (уход за телом, мытье рук после занятий, опрятность физкультурной формы и т.д.), воспитывает устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой.

Реализуется вся система физического воспитания - уроки физической культуры, физкультурные мероприятия в режиме учебного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах) и во внеурочное время. Ведущее место в системе физического воспитания занимает урок. Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения урока, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность обучающихся, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий.

Формирование двигательных умений и навыков в начальных классах проводится в соответствии с учебной программой, которая предусматривает обучение учащихся упражнением основной гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки, плавания.

Формируя у обучающихся жизненно важные умения и навыки, следует уделять надлежащее внимание и выработке у них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с двигательной задачей. Развитие движений рук обучающихся с ТНР обеспечивают повышение работоспособности головного мозга, способствуют успешности овладения различными видами деятельности: письмом, рисованием, трудом и пр.

В содержании программы учебного предмета «Физическая культура» выделяются следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории развития физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Овладение правильной техникой выполнения физических упражнений, рациональная техника их выполнения; формирование умения целесообразно распределять усилия и эффективно осуществлять различные движения, быстро усваивать новые двигательные действия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивнооздоровительная деятельность. Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, акробатические упражнения, висы, танцевальные упражнения.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание, лежание и скольжение; упражнения на согласованность работы рук и ног. Проплывание произвольным способом учебных дистанций.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в

максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- сформированность представлений о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях;
- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);
- развитие общей моторики в соответствии с физическими возможностями;
- умение ориентироваться в пространстве, используя словесные обозначения пространственных координат в ходе занятий физической культурой;
- ориентация в понятиях «режим дня» и «здоровый образ жизни», понимание роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- умение организовывать собственную здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- знание и умение соблюдать правила личной гигиены;
- овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья, умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма;
- сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- развитие основных физических качеств;
- умение выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, в доступной форме объясняя правила, технику выполнения двигательных действий с последующим их анализом и коррекцией;
- выполнение тестовых нормативов по физической подготовке.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов
1 КЛАСС
66 часов

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	6			РЭШ 1 класс https://resh.edu.ru/subject/9/1/ МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Находить необходимую информацию по темам: гимнастика, игры, туризм, спорт. Определять понятие «физическая культура». Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта. Определять и кратко характеризовать понятие «здоровый образ жизни». Понимать и формулировать задачи «ГТО». Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Понимать и отличать физические качества «гибкость» и «координация». Описывать формы наблюдения Находить необходимую информацию по темам: гимнастика, игры, туризм, спорт. Определять понятие «физическая культура». Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта. Определять и кратко характеризовать понятие «здоровый образ жизни». Понимать и формулировать задачи «ГТО». Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Понимать и отличать физические качества «гибкость» и «координация». Описывать формы наблюдения
Итого по разделу		6				
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности						
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающ	3			РЭШ 1 класс https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Составлять индивидуальный распорядок дня. Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток.

	ими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль				МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Называть основные правила личной гигиены. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. Уметь измерять соотношение массы и длины тела. Вести дневник измерений
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5				Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Составлять игровые задания. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
2.3	Строевые команды и построения	1			РЭШ 1 класс https://resh.edu.ru/subject/9/1/ МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой. Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений. Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый–второй рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!»
Итого по разделу		9				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	22			РЭШ 1 класс https://resh.edu.ru/subject/9/1/ МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_l	1) Освоить универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений: а) для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: 🏟 гимнастические упражнения общей разминки – приставные шаги вперёд на полной стопе; шаги с продвижением вперёд попеременно на носках и пятках; шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе; небольшие прыжки в полном приседе;

					esson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	⏏ гимнастические упражнения партерной разминки – упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности голеностопных суставов; ⏏ хореографические позиции; б) для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника: ⏏ гимнастические упражнения для разогревания мышц спины методом «скручивания»; ⏏ гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности; в) для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений: ⏏ развитие координации – шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне; бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; подскоки через скакалку вперёд, назад; прыжки через скакалку вперёд, назад; баланс гимнастического 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; танцевальные шаги: «полька» или «буратино», «ковырялочка», «верёвочка»; ⏏ для развития моторики – вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое – поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях; ⏏ для освоения жизненно важных навыков и умений: равновесие: рабочая нога – колено вперёд; рабочая нога назад «арабеск» или «ласточка»; повороты в обе стороны на сорок пять градусов; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. 2) Освоить универсальные умения контролировать величину нагрузки. 3) Освоить универсальные умения контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	10			РЭШ 1 класс https://resh.edu.ru/subject/9/1/ МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=le	Освоить музыкально-сценические игры. Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой
1.3	Организующие команды и	1				Освоить универсальные умения при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!»,

	приёмы				sson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	«Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый–второй рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!»
Итого по разделу		33				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Овладение физическими упражнениями	18			РЭШ 1 класс https://resh.edu.ru/subject/9/1/ МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений: 🕮 гимнастические упражнения – упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; 🕮 акробатические упражнения – «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; 🕮 подводящие упражнения к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; 🕮 спортивные упражнения (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания
Итого по разделу		18				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

68 часов

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	4			РЭШ 2 класс https://resh.edu.ru/subject/9/2/ МЭШ 2 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Находить необходимую информацию по темам. Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития. Характеризовать показатели физического развития. Уметь определять правильную осанку. Понимать и раскрывать связь правильной осанки и развития здорового организма. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Пересказывать тексты по истории и современности олимпийского движения. Находить необходимую информацию по темам. Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития. Характеризовать показатели физического развития. Уметь определять правильную осанку. Понимать и раскрывать связь правильной осанки и развития здорового организма. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Пересказывать тексты по истории и современности олимпийского движения.
1.2	Основы навыков плавания	1				Знать и объяснять правила поведения в бассейне. Знать общую информацию по плаванию. Осваивать элементы плавания. Уметь отмечать характерные ошибки при освоении основных элементов плавания
Итого по разделу		5				
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности						
2.1	Самостоятельные занятия	3			РЭШ 2 класс https://resh.edu.ru/subje	Уметь измерять массу и длину тела. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

	общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями				ct/9/2/ МЭШ 2 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Вести дневник наблюдения за динамикой развития гибкости и координации, изменениями длины и массы тела. Анализировать полученные результаты наблюдений. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила). Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей. Организовывать регулярное повторение освоенных гимнастических упражнений. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. Оценивать своё состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений, закаливающих процедур
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			РЭШ 2 класс https://resh.edu.ru/subject/9/2/ МЭШ 2 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил. Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.). Выполнять самостоятельно действия на строевые команды «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»
Итого по разделу		7				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	32			РЭШ 2 класс https://resh.edu.ru/subject/9/2/ МЭШ 2 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson	Совершенствовать выполнение упражнений. *Общая разминка* Овладевать техникой выполнения новых упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном

					_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»). *Партерная разминка* Овладевать техникой выполнения упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); 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) поочерёдно 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 бёдер («неваляшка»). *Разминка у опоры* Овладевать техникой выполнения 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 вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону) Овладевать техникой выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост. Овладевать техникой выполнения упражнений с гимнастическим предметом скакалка. Вращение скакалки, сложенной вдвое, кистью руки, бросок и ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом

						вперёд. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча. Осваивать принципы соединения упражнений в комбинации. Овладевать техникой выполнения упражнений в комбинациях
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	7			РЭШ 2 класс https://resh.edu.ru/subject/9/2/ МЭШ 2 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Осваивать взаимодействие общеразвивающих, ролевых, спортивных, туристических игр и игровых заданий; спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности, в т. ч. спортивных эстафет с мячом, со скакалкой. Участвовать в играх, выполнять игровые задания
1.3	Организующие команды и приёмы	1				Овладевать техникой выполнения действий при строевых командах «По порядку рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!», «В одну шеренгу – стройся!», «В две шеренги – стройся!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»
Итого по разделу		40				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16			РЭШ 2 класс https://resh.edu.ru/subject/9/2/ МЭШ 2 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Овладевать техникой выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок, прыжки, повороты, равновесие, бросок и ловля гимнастического предмета. Осваивать плавательную подготовку (при наличии материально-технического оснащения). Осваивать упражнения ознакомительного плавания – универсальных умений дыхания в воде. Овладевать техникой выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Осваивать спортивные стили плавания
Итого по разделу		16				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС

68 часов

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3			РЭШ 3 класс https://resh.edu.ru/subject/9/3/ МЭШ 3 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Находить необходимую информацию по темам. Объяснять влияние нагрузки на мышцы. Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием. Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений. Уметь определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Характеризовать гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и давать оценку эффективности её воздействия на строение и функции организма. Уметь характеризовать подводящие упражнения и их значение. Уметь подбирать комплекс и объяснять технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования
1.2	Основы навыков плавания	4				Знать и уметь представлять на суше правила дыхания в воде при плавании. Знать основные правила плавания – правильное дыхание, согласование работы ног и дыхания, согласование работы рук, координация всех частей тела. Знать и уметь описывать технику выполнения спортивных стилей плавания
Итого по разделу		7				
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности						
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими	5			РЭШ 3 класс https://resh.edu.ru/subject/9/3/ МЭШ 3 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,	Осваивать навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению танцевальных движений под музыку, ритм, счёт. Моделировать физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств. Осваивать и демонстрировать приёмы выполнения различных комбинаций

	упражнениями				video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений. Подбирать комплексы и демонстрировать технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования. Имитировать упражнения на суше для подготовки к освоению плавания: бег на месте, ноги не отрываются от пола, маленький диапазон движений; в положении сидя – интенсивные махи ногами, имитация плавания
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2			РЭШ 3 класс https://resh.edu.ru/subject/9/3/ МЭШ 3 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил. Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.). Проявлять самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. Устанавливать ролевое участие членов команды. Принимать адекватные решения в условиях игровой и спортивной деятельности. Оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты). Выполнять организующие команды для строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью
Итого по разделу		7				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	22			РЭШ 3 класс https://resh.edu.ru/subject/9/3/ МЭШ 3 класс https://uchebnik.mos.ru/	Совершенствовать выполнение упражнений: освоить комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота); освоить комплексы упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные);

					catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	освоить комплексы упражнений, для развития: гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей; проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту и демонстрировать динамику их развития; осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; осваивать строевой и походный шаг; осваивать универсальные умения выполнения перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги
1.2	Игры и игровые задания	6				Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта
Итого по разделу		28				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8			РЭШ 3 класс https://resh.edu.ru/subject/9/3/ МЭШ 3 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки в комбинации с использованием гимнастических предметов; серия 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 и демонстрировать комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов
2.2	Спортивные упражнения	12			РЭШ 3 класс https://resh.edu.ru/subject/9/3/ МЭШ 3 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program	Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору). Осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (на выбор) (при наличии материально-технического обеспечения). Демонстрировать динамику улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние. Осваивать универсальные умения для выполнения нормативов ГТО,

					_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	соответствующих возрастному этапу и уровню физической подготовки
2.3	Туристические физические упражнения	2				Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4			РЭШ 3 класс https://resh.edu.ru/subject/9/3/ МЭШ 3 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Осваивать контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости и координации. Осваивать тестовые упражнения ГТО II ступени. Осваивать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления. Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений
Итого по разделу		26				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС
68 часов

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	5			РЭШ 4 класс https://resh.edu.ru/subject/9/4/ МЭШ 4 класс https://uchebnik.mos.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека. Пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

					ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	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. Приводить примеры спортивной подготовки. Характеризовать навыки плавания и гимнастики как важные навыки жизнедеятельности человека. Характеризовать туристическую деятельность, её 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. Знать строевые команды и демонстрировать освоенные строевые упражнения. Знать технику выполнения упражнения для тестирования 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 физические упражнения по воздействию на развитие физических качеств и способностей. Различать физические упражнения по целевому назначению: общеразвивающие, спортивные туристические. Знать правила ориентирования на местности и правила безопасной жизнедеятельности на природе
Итого по разделу		5				
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности						
2.1	Способы физкультурной деятельности	9			РЭШ 4 класс https://resh.edu.ru/subject/9/4/ МЭШ 4 класс https://uchebnik.mos.	Находить информацию по теме. Проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе. Использовать методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе

					ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием. Составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур. Измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (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 т. д. Составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Собирать комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции. Составлять маршрут похода на короткие дистанции; использовать карту и компас для определения места нахождения
Итого по разделу		9				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17			РЭШ 4 класс https://resh.edu.ru/subject/9/4/ МЭШ 4 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Совершенствовать выполнение упражнений. Овладевать техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота). Овладевать техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные). Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей. Проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту – и демонстрировать динамику их развития. Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах	2				

	занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений					Овладеть техникой выполнения строевого, походного шага. Овладеть универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги
1.3	Игры и игровые задания	4				Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта, и участвовать в них
Итого по разделу		23				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2			РЭШ 4 класс https://resh.edu.ru/subject/9/4/ МЭШ 4 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений. Овладеть универсальными умениями 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. Моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры). Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания. Овладеть техникой одним (или несколькими) стилем плавания (на выбор). Выполнять плавание на скорость (при наличии материально-технической базы). Соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Овладеть универсальным умением 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 и демонстрировать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах.
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	14				
2.3	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	3				
2.4	Универсальные умения удержания равновесий,	4				

	выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений					Осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Осваивать и демонстрировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	2				
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			РЭШ 4 класс https://resh.edu.ru/subject/9/4/ МЭШ 4 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31	Демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания. Принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды. Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности.

					937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Выполнять в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения. Передавать характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица. Демонстрировать взаимопомощь в команде и уважительное отношение к природе, окружающей среде. Соблюдать правила безопасности во время похода. Проявлять смекалку. Соблюдать приёмы безопасной жизнедеятельности на природе. Выполнять необходимые условия дисциплины и командной работы
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3				Демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации. Демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени. Демонстрировать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления
Итого по разделу		31				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

Поурочное планирование

1 класс

2х33=66 ч

№ 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. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1				Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1				Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
3	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				Видео "ГТО. Как это было" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8939554?menuReferrer=catalogue
4	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1				Урок "Учимся держать спину ровно" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
5	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1				Урок "Гигиена. Личная гигиена" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
6	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений	1				Видео "Строевая подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7715693?menuReferrer=catalogue
7	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1				Урок "Режим дня, утренняя зарядка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
8	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1				Урок "Закаливание" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/
9	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1				Урок "Итоговый урок по разделу «Знание - сила!»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/
10	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1				Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/993114?menu

						Referrer=catalogue
11	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				Урок "Эстафета" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7845156?menu Referrer=catalogue
12	Проектирование и выполнение игровых заданий	1				Урок "Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
13	Виды танцевальных движений	1				Видео "Танцевальная физкультминутка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5712471?menu Referrer=catalogue
14	Основные элементы физических упражнений	1				Видео "Физическое развитие." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792046?menu Referrer=catalogue
15	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1				Урок " Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
16	Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1				Видео "Прыжковое упражнение "Приставные шаги"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7217464?menu Referrer=catalogue
17	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1				Урок "Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
18	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1				Видео "Прыжок в длину с места" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9961305?menu Referrer=catalogue
19	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				Урок "Быстрота. Игра “Кто быстрее”" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
20	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы	1				Урок "Упражнения на укрепление мышц стоп" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8630718?menu Referrer=catalogue
21	Техника выполнения упражнений для увеличения	1				Урок "Упражнения на укрепление мышц стоп" (МЭШ)

	подвижности голеностопного сустава					https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8683372?menuReferrer=catalogue
22	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления мышц стопы	1				Урок "Упражнения для укрепления мышц стоп" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8630901?menuReferrer=catalogue
23	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1				Видео "Бег с высоким подниманием бедра" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7183579?menuReferrer=catalogue
24	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Урок "Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
25	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Видео "Бег на прямых ногах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7405853?menuReferrer=catalogue
26	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				Видео "Упражнение на пресс на наклонной скамье. Проект «Показать за 60 секунд»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10874096?menuReferrer=catalogue
27	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины	1				Урок "Вис на согнутых руках. Кувырок вперед" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
28	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса	1				Урок "Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
29	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1				Видео "Физкультурная разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9035149?menuReferrer=catalogue
30	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1				Урок "Выносливость. Игра «К своим флажкам»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
31	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1				Урок "Метание в цель. Игра «Точно в мишень»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
32	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, перебросски, ловли	1				Урок "Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
33	Техника выполнения танцевальных шагов	1				Урок "Танцевальная физкультминутка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7740143?menuReferrer=catalogue

34	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1				Урок "Скакалка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
35	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1				Урок "Прыжки и прыжковые упражнения." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1760865?menuReferrer=catalogue
36	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1				Урок "Гимнастика. Равновесие." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573157?menuReferrer=catalogue
37	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1				Видео "Упражнения со скакалкой" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7800334?menuReferrer=catalogue
38	Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1				Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
39	Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры	1				Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
40	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1				Урок "Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
41	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх	1				Урок "Круговая тренировка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
42	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через музыку и движение	1				Урок "Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
43	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей	1				Урок "Подвижные игры на развитие координации" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
44	Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				Урок "Подвижные игры с перебежками" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
45	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой	1				Видео "Вращение скакалки" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7714330?menuReferrer=catalogue
46	Спортивные эстафеты с мячом	1				Видео "Ведение мяча" (МЭШ)

						https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8725804?menuReferrer=catalogue
47	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом	1				Видео "Упражнения со скакалкой" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7800334?menuReferrer=catalogue
48	Организующие команды при построении, передвижении, перестроении	1				
49	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1				Урок "Упражнения для укрепления мышц стоп" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8630901?menuReferrer=catalogue
50	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на развитие гибкости	1				Видео "Осанка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9939026?menuReferrer=catalogue
51	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1				Видео "Развитие скорости, координации детей младшего возраста." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3911621?menuReferrer=catalogue
52	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Видео "Общеразвивающие гимнастические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue
53	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1				Видео "Бег с высоким подниманием бедра" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7183579?menuReferrer=catalogue
54	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				Урок "Упражнения для укрепления мышц спины" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1681467?menuReferrer=catalogue
55	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				Видео "Приседания на одной ноге ("пистолет"). Как научиться?" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5734776?menuReferrer=catalogue
56	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1				Видео "Ритмика (перкуссия тела): повторение и разбор комбинации (обучающее видео)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9514522?menuReferrer=catalogue
57	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				Урок "Специальная гимнастическая разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue

58	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1				Видео "Наклон вперед" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9935168?menuReferrer=catalogue
59	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1				Видео "Приседания." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7626993?menuReferrer=catalogue
60	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1				Видео "Гимнастика" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9236621?menuReferrer=catalogue
61	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1				Урок "Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
62	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону	1				Видео "Самбо. Элементы разминки" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9888617?menuReferrer=catalogue
63	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1				Видео "Основные виды движений" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10146221?menuReferrer=catalogue
64	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками	1				
65	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок»	1				Урок "Вращение обруча. «Мост»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
66	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1				Видео "Самбо. Жесты и символы спортивных арбитров." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6568835?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

Поурочное планирование

2 класс

2х34=68 ч

№ 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				Урок "Первые соревнования." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/

2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1				Видео "Осанка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9939026?menuReferrer=catalogue
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1				Урок "Как зародились Олимпийские игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1				Урок "Подвижные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
5	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1				Урок "Плавание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7315643?menuReferrer=catalogue
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1				Урок "Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
7	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1				Урок "Путешествие в страну «Силачей!»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1				Урок "Укрепляем здоровье – закаливанием" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1				Урок "«Рыбаки», «Ручеек»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				Урок "Развитие выносливости. Подвижная игра." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
11	Практика проведения ролевых игр	1				Урок "«Горелки», «Шишки, желуди, орехи»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1				Урок "Организующие команды и приемы. Строевые упражнения." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1				Видео "Общая разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5236863?menuReferrer=catalogue

14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1				Урок "Физические упражнения и естественные движения и передвижения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1				Видео "Утренняя зарядка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10040076?menuReferrer=catalogue
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				Видео "Галоп" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1715152?menuReferrer=catalogue
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Видео "Поднимание туловища из положения лежа на спине" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8715718?menuReferrer=catalogue
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1				Видео "5 упражнений для здоровой и красивой осанки" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8612206?menuReferrer=catalogue
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1				Видео "Лодочка." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7626962?menuReferrer=catalogue
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1				Видео "Партерная гимнастика" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7841762?menuReferrer=catalogue
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1				Видео "Развитие скорости, координации детей младшего возраста." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3911621?menuReferrer=catalogue
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				Урок "Упражнения на укрепление мышц стоп" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8683372?menuReferrer=catalogue
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1				Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1				Урок "ОФП. Гибкость" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1996824?menuReferrer=catalogue
25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1				Урок "Гимнастика. Равновесие." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573157?menuReferrer=catalogue
26	Техника выполнения	1				Видео "Прыжковое упражнение

	приставных шагов и поворотов у опоры					"Приставные шаги"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7217464?menuReferrer=catalogue
27	Техника выполнения приземления после прыжка	1				Урок "Развитие силовых способностей." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1				Видео "Разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/742423?menuReferrer=catalogue
29	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1				Урок "Подтягивание на перекладине из виса лежа. Техника выполнения кувырка назад" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад	1				Урок "Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1				Видео "Гимнастика. Акробатика" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9026553?menuReferrer=catalogue
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	1				Урок "Акробатика. Техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				Урок "Скакалка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1				Урок " Лазание по гимнастической стенке" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1				Видео "Пробегание через вращающуюся скакалку" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3938942?menuReferrer=catalogue
36	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1				Видео "Учимся прыгать на скакалке" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7317441?menuReferrer=catalogue
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1				Урок "Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1				Видео "Ритмика (перкуссия тела): повторение и разбор комбинации (обучающее видео)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9514522?menuReferrer=catalogue

39	Комбинации с упражнениями общей разминки	1				Урок "Система тренировки различных групп мышц." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
40	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1				Видео "Партерная гимнастика" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10637309?menuReferrer=catalogue
41	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1				Видео "Разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7567307?menuReferrer=catalogue
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1				Урок "Художественная гимнастика -предметы" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8881269?menuReferrer=catalogue
43	Комбинации с акробатическими упражнениями	1				Видео "Кувырок вперёд. Техника выполнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9618904?menuReferrer=catalogue
44	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1				Видео "Акробатическая связка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296301?menuReferrer=catalogue
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1				Урок "Подвижные игры. Спортивные эстафеты" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue
46	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1				Урок "Техника безопасности на уроках физической культуры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/789310?menuReferrer=catalogue
47	Музыкально-сценические и ролевые игры	1				Урок "«Пустое место», «Третий – лишний»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1				Урок ""Веселые эстафеты"." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/971477?menuReferrer=catalogue
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1				Урок "Эстафета" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7845156?menuReferrer=catalogue
50	Спортивные эстафеты с	1				Урок "Лёгкая атлетика. Эстафеты"

	элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов					(МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2479105?menuReferrer=catalogue
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1				Видео "Спортивные эстафеты. Соревновательная программа "День скакалки"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/b1b6ebb7-c6c8-424c-82ed-749d6a4477e4?menuReferrer=catalogue
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1				Урок "Строевая подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1				Урок "Совершенствование навыков бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1				Урок "Перекат в группировке в стойку на лопатках" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7844064?menuReferrer=catalogue
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1				Урок "Гимнастика. Равновесие." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573157?menuReferrer=catalogue
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1				Видео "Подвижная игра "Сильный бросок"." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5629002?menuReferrer=catalogue
57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1				Урок "Развитие скоростных способностей" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1				Урок "Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1				Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
60	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1				Видео "Прыжок в высоту" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3974618?menuReferrer=catalogue
61	Плавание: общая характеристика. Правила безопасного поведения в бассейне	1				Видео "Плавание." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6853344?menuReferrer=catalogue
62	Правила дыхания в воде	1				Урок "Спортивное плавание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_vie

						w/lesson_templates/1233254?menuReferrer=catalogue
63	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1				Видео "Плавание. Техника старта в плавании" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10648393?menuReferrer=catalogue
64	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания	1				Урок "Плавание в начальной школе." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/746611?menuReferrer=catalogue
65	Спортивные стили плавания. Техника спортивных стилей плавания	1				Урок "Способы спортивного плавания" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6291767?menuReferrer=catalogue
66	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1				Видео "Плавание. Техника плавания кролем. Техника скоростного поворота в воде" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10648409?menuReferrer=catalogue
67	Плавательная подготовка: плавание брассом	1				Урок "Влияние плавания на организм человека." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1662102?menuReferrer=catalogue
68	Плавательная подготовка: упражнения «Веселый дельфин», «Лягушонок»	1				Урок "Обучение плаванию с использованием подвижных игр" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2225889?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

Поурочное планирование

3 класс

2х34=68 ч

№ 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. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1				Урок "Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1				Урок "Физическая нагрузка и физические упражнения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
3	Подводящие упражнения и их назначение	1				Урок "Закаливание обливание, душ" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
4	Правила дыхания в воде при	1				Урок "Я узнаю о бассейне" (РЭШ)

	плавании					https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1				Урок "Плавание в начальной школе." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/746611?menuReferrer=catalogue
6	Виды спортивных стилей плавания	1				Видео "Способы спортивного плавания" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6291767?menuReferrer=catalogue
7	Техника спортивных стилей плавания	1				Урок "Стили плавания. Техника плавания способом брасс" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1059522?menuReferrer=catalogue
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1				Видео "Разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10073035?menuReferrer=catalogue
9	Техника выполнения танцевальных движений	1				Видео "Танцевальная разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11431449?menuReferrer=catalogue
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1				Урок "Что мы знаем о гимнастике? Немного истории" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1				Урок "Виды плавания" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8379914?menuReferrer=catalogue
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1				Видео "Ритмика (перкуссия тела): повторение и разбор комбинации (обучающее видео)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9514522?menuReferrer=catalogue
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1				Видео "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9476226?menuReferrer=catalogue
14	Строевые команды: построения, перестроения	1				Видео "Строевая подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7715693?menuReferrer=catalogue
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1				Урок "Специальная гимнастическая разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue

16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1				Видео "Осанка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9939026?menuReferrer=catalogue
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1				Урок "Будем делать мост!" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1				Видео "Партерная гимнастика" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10637309?menuReferrer=catalogue
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1				Урок "Тренируем равновесие!" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1				Урок "Кувырок назад (тренируем вестибулярный аппарат)" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				Урок "Скорость, ловкость и сноровка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1				Урок "Упражнения на укрепление мышц стоп" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8683372?menuReferrer=catalogue
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1				Видео "Упражнение на пресс на наклонной скамье. Проект «Показать за 60 секунд»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10874096?menuReferrer=catalogue
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1				Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1				Видео "Общеразвивающие гимнастические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1				Видео "Физкультпауза. Комплекс для снятия утомления с плечевого пояса и рук." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8861055?menuReferrer=catalogue
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1				Видео "Подскоки на одной ноге с чередованием" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1717255?menuReferrer=catalogue
28	Составление комплекса и	1				Видео "Развитие скорости,

	демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей					координации детей младшего возраста." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3911621?menuReferrer=catalogue
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1				Видео "Спортивные эстафеты. Соревновательная программа "Всем классом на баскетбольную площадку"." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2392348?menuReferrer=catalogue
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1				Видео "Гимнастика для всех. Развитие гибкости и координации." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5940048?menuReferrer=catalogue
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1				Видео "Подвижные игры на координацию движения используя музыку как подсказку" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1614597?menuReferrer=catalogue
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1				Урок "Организующие команды и приемы. Строевые упражнения." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1				Урок " Итоговый урок. «Развиваем гибкость и грацию!»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1				Урок "Метанием в цель и на дальность" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1				Видео "Строевая подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7715693?menuReferrer=catalogue
36	Акробатические упражнения для перемещений	1				Видео "Акробатическая связка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11322103?menuReferrer=catalogue
37	Игры с выталкиванием	1				Урок "Национальные игры (в гостях у народа Севера)" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1				Урок "Игры моей Родины, какие они?" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/446

						0/conspect/278960/
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1				Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1				
41	Игры на устойчивость	1				Урок "Национальные игры в гостях у народа Удмуртии" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1				Урок "Итоговый урок по разделу «Игры для ловких и сообразительных!»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1				Видео "Упражнение для корпуса. Повороты." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5214794?menuReferrer=catalogue
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1				Урок "История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1				Урок "Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1				Урок "Подвижные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1				Видео "Эстафета «Трудные препятствия»." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5366795?menuReferrer=catalogue
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1				Урок "Челночный бег" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1				Урок "Бег на короткие дистанции. Высокий старт" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1				Видео "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menuReferrer=catalogue
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1				Видео "Спортивные эстафеты. Соревновательная программа "Сила - твоё достоинство"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2444201?menuReferrer=catalogue
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на	1				Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ)

	развитие координационно-скоростных способностей					https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1				Видео "Упражнение на развитие гибкости" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8981489?menuReferrer=catalogue
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1				Видео "Физические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792060?menuReferrer=catalogue
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1				Видео "Разминка - общеразвивающие упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5655417?menuReferrer=catalogue
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1				Видео "Упражнение на развитие гибкости" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8981489?menuReferrer=catalogue
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1				Видео "Развитие скорости, координации детей младшего возраста." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3911621?menuReferrer=catalogue
58	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1				Видео "Разминка в воде" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8499554?menuReferrer=catalogue
59	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1				Урок "Виды плавания" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8379914?menuReferrer=catalogue
60	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1				Урок "Итоговый урок по разделу «Плавать должен уметь каждый!" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1				Урок "Комплекс ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1729021?menuReferrer=catalogue
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1				Урок "Комплекс ГТО в школах Москвы. Как сдавать нормы ГТО школьникам. (Обучающее видео)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7856179?menuReferrer=catalogue
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1				Урок "Подвижные игры с элементами спортивных игр" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2167410?menuReferrer=catalogue
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору	1				

	рюкзака для туристического похода					
65	Контрольно-тестовые упражнения	1				Урок "Итоговый урок. «Мы быстрые и меткие!»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
66	Демонстрация группового показательного выступления	1				
67	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1				Урок "ГТО II ступень" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/627768?menuReferrer=catalogue
68	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1				Урок "ГТО- путь к здоровью и успеху" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1813648?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

Поурочное планирование

4 класс

2х34=68 ч

№ 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. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1				Урок "Развитие физической культуры в России" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Туристическая деятельность	1				
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1				Видео "Строевая подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7715693?menuReferrer=catalogue
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1				Урок "Правила предупреждения травматизма" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1				Урок "Физическая нагрузка и ЧСС" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:	1				Урок "Наблюдаем за развитием" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/

	общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры					
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1				Урок "Если хочешь быть здоров – закаляйся!" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				Видео "Физические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792060?menuReferrer=catalogue
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1				Видео "Упражнение на развитие гибкости" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8981489?menuReferrer=catalogue
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1				Видео "Упражнения на растяжку" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6255603?menuReferrer=catalogue
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1				Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1				Видео "Осанка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9939026?menuReferrer=catalogue
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1				Видео "История спортивного ориентирования" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9041762?menuReferrer=catalogue
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1				Видео "Кувырок вперёд. Основные ошибки" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9620787?menuReferrer=catalogue
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1				Урок "Виды легкоатлетических упражнений" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1				Урок "Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/

18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1				Урок "Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1				Видео "Круговая тренировка на пресс. Первая часть" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6748512?menuReferrer=catalogue
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1				Урок "ОФП. Гибкость" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1996824?menuReferrer=catalogue
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1				Урок "Прыжок в высоту способом «перешагивания»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1				Видео "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menuReferrer=catalogue
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1				Урок "Развиваем выносливость" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1				Видео "Утренняя зарядка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10208111?menuReferrer=catalogue
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1				Урок "Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1924528?menuReferrer=catalogue
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей	1				Видео "Гимнастика" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9236621?menuRef

	разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки					errer=catalogue
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1				Урок "Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат)" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1				Видео "Физкультминутка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3657277?menuReferrer=catalogue
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1				Урок "Скоростно-силовые качества" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1				Видео "Сгибание разгибание рук на полу ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7507380?menuReferrer=catalogue
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1				Видео "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9476226?menuReferrer=catalogue
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1				Урок "Совершенствуем координационные способности" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
33	Техника выполнения комплексов перемещений	1				Урок "Комплекс упражнений на развитие равновесия" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
34	Организация проведения спортивных ролевых игр	1				Урок "Национальные игры. В гостях у народа Германии." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1				Урок "Играем все!" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
36	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1				Урок "Национальные игры (в гостях у народа Японии)." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/

37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1				Урок "Подвижные национальные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1				Видео "Физкультминутка для начальной школы" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10402991?menuReferrer=catalogue
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1				Видео "Разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/4500021?menuReferrer=catalogue
40	Виды стилей плавания	1				Урок "Кроль!" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/
41	Техника удержания на воде	1				Видео "Разминка в воде" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8499554?menuReferrer=catalogue
42	Техника дыхания при плавании	1				Урок "Плавание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7315643?menuReferrer=catalogue
43	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1				Видео "Экипировка для плавания." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3510669?menuReferrer=catalogue
44	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	1				Видео "Плавание. Техника старта в плавании" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10648393?menuReferrer=catalogue
45	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1				Видео "Способы спортивного плавания" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6291767?menuReferrer=catalogue
46	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1				Урок "Стили плавания. Техника плавания способом брасс" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1059522?menuReferrer=catalogue
47	Техника выполнения погружения в воду с головой	1				Урок "Обучение плаванию с использованием подвижных игр" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2225889?menuReferrer=catalogue
48	Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	1				Урок "Плавание в начальной школе." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/746611?menuReferrer=catalogue
49	Техника выполнения всплывания и лежания на воде	1				Видео "Плавание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/bba9099e-39b4-4845-87f9-4975fe82b4cc?menuReferrer=catalog
50	Техника выполнения выдохов в воду	1				

						ue
51	Техника выполнения скольжения в воде	1				Видео "Прикладное плавание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11914275?menuReferrer=catalogue
52	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1				Урок "Итоговый урок. «Учись плавать!»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1				Видео "Комплекс упражнений с гимнастической палкой" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10834909?menuReferrer=catalogue
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1				Видео "Упражнения со скакалкой" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7800334?menuReferrer=catalogue
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1				Урок "Баскетбол – игра командная! Техника передачи мяча в баскетболе" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1				Урок "Гимнастика. Комплексы упражнений по гимнастике" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1				Урок "Опорный прыжок." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1				Видео "Физические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792060?menuReferrer=catalogue
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1				Видео "Техника безопасности." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6524990?menuReferrer=catalogue
60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1				Видео "Весёлая танцевальная зарядка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6048873?menuReferrer=catalogue
61	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				Видео "Спортивные эстафеты. Соревновательная программа "Сила - твоё достоинство"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2444201?menuReferrer=catalogue
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1				Урок "ГТО II ступень" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/627768?menuRe

						ferrer=catalogue
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1				Урок "Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1				Видео "Танцевальная физкультминутка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5712471?menuReferrer=catalogue
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1				Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1				Урок "Итоговый урок. Развиваем ловкость, быстроту, смекалку!" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1				Видео "Спортивные эстафеты. Соревновательная программа "Сила – твоё достоинство" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2444869?menuReferrer=catalogue
68	Показательное выступление	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ДОПОЛНЕНИЕ

Календарно-тематическое планирование к АООП НОО 1 – 4 класс (34 часа).

№ урока	**1 четверть – 8 часов. Легкая атлетика. Подвижные и спортивные игры. Гимнастика.**	ДЗ
1	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ГТО (ступени, нормы). Игра.	с 6-9 с.163-165
2	ТБ СБУ. ОРУ. Физическая нагрузка. ЧСС. Равномерный бег Игра.	с 9-12
3	ТБ. ОРУ. СБУ. История возникновения ФКиС. Низкий старт.	с.13-14
4	ТБ. Современные Олимпийские игры. СПУ. ОРУ. Что такое ФК.	с.14-16
5	ТБ **Метание мяча** в цель. Строение туловища. Физическое развитие.	с.51-54
6	ТБ. ОРУ. Физкультминутки, физкульт паузы. УГГ.	
7	ТБ Техника прыжка в длину с места. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку	с.42-45
8	ТБ **Метание мяча** в цель. Основные части тела. Физическое развитие.	с.22-25
	2 четверть – 8ч: Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности. Гимнастика. Спортивные и подвижные игры	
1	ТБ Строевые упражнения в шеренге. Вис на согнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Личная гигиена.	с.108-109
2	ТБ Исходные положения рук, ног. Висы. Упоры. ОРУ.	с.33-34
3	ТБ Перестроение в движении. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	с.108-109
4	ТБ Перестроения в движении. Прыжки через скакалку. Обучение техники стойки на лопатках. Мозг и нервная система.	с.107
5	ТБ. Закаливание. Режим дня. ОРУ. Упражнения в равновесии.	
6	ТБ Перестроения в движении. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость. ОРУ.	с.108-109
7	Правила ТБ. ББ. История игры в ББ. Ведение мяча - обводка стоек. ОРУ- на мышцы ног. Игра	
8	ТБ. Передачи мяча. Броски мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока.	

	3 четверть: 10 часов. Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности. Лыжная подготовка. Спортивные и подвижные игры.	
1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж	
2	ТБ. Переноска лыж до места занятий. Скользящий шаг без палок	с.157-158
3	ТБ. Переноска лыж до места занятий. Попеременный и одновременный ход	с.67
4	ТБ. Спуски с пологих склонов. Стойки лыжника. Повороты на лыжах	с.152
5	ТБ. Торможение падением. Признаки обморожения – первая помощь.	с.153
6	ТБ. Значение занятий л\п. Прохождение учебной дистанции.	
7	ТБ Ведение баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.	с.152-156
8	ТБ Передача баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении. Эстафеты	
9	ТБ Бросок баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения.	с.152-156
10	ТБ Бросок баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения.	
	4 четверть – 8 ч. Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности. Легкая атлетика. Спортивные и подвижные игры	
1	Правила ТБ во время занятий спортивными и подвижными играми. Волейбол: прием и передачи мяча через сетку.	с.116-117
2	ТБ. Приём и передача мяча партнёру сверху двумя руками стоя на месте и в движении	
3	ТБ. Прямая нижняя подача мяча. Правила Пионербола	
4	ТБ. ОРУ. Подачи, передачи через сетку. Пионербол.	
5	Ранее разученные приёмы игры в футбол. Удар по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега.	с.157-161
6	ТБ. ОРУ. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.	
7	Ведение футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.	
8	Подвижные игры разных народов. Лапта. Правила игры. Плавание.	с.17-20