

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Управление образования Администрации г.Тулы

МБОУ ЦО № 14

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей

начальных классов

 И.Н. Петракова

Протокол №4 от 18.06.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ЦО №14»

 И.В. Новикова

Приказ от 24.06.2025 г. №179-а



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2505703)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Тула 2025г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и

укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определенных статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в

Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

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

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

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

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

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции

интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

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

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

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

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически 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 определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учетом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

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

обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

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

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

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

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной нагрузки и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

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

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных

особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

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

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

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

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

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

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

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

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умения 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;

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

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

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

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

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

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

Подводящие упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

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

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

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

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

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед, назад, приставные шаги на полной стопе вперед с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе

(«мячик»), шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

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

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

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

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

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

Пример:

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

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

Плавательная подготовка.

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

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организирующие команды и приемы.

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Организирующие команды и приемы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

1) патриотическое воспитание:

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

2) гражданское воспитание:

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

3) ценности научного познания:

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

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

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

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

4) формирование культуры здоровья:

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

5) экологическое воспитание:

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

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

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

контролировать состояние организма на уроках физической культуры 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 трех групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

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

Знания о физической культуре:

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

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для

занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

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

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

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

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и

представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

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

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

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

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

различать упражнения на развитие моторики;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:

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

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет 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 определенное расстояние;

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

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

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

характеризовать туристическую деятельность, ее место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

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

знать строевые команды;

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

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

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

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

Способы физкультурной деятельности:

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

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

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

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

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

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

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

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

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

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

осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavs hkole.ru/
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavs hkole.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavs hkole.ru/
2.3	Строевые команды и построения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavs hkole.ru/

Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
1.2	Игры и игровые задания	20			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
1.3	Организуемые команды и приёмы	2			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой	32			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-

	выполнения упражнений основной гимнастики				<a href="http://na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavs
hkole.ru/">na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavs hkole.ru/
1.2	Игры и игровые задания	7			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-
na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavs
hkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura- na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavs hkole.ru/
1.3	Организующие команды и приёмы	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-
na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavs
hkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura- na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavs hkole.ru/
Итого по разделу		40			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-
na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavs
hkole.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura- na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavs hkole.ru/
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	7			https://resh.edu.ru/subject/9 / https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://www.fizkulturavs hkole.ru/
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5			https://resh.edu.ru/subject/9 / https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://www.fizkulturavs hkole.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2			https://resh.edu.ru/subject/9 / https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://www.fizkulturavs hkole.ru/
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение специальных	22			https://resh.edu.ru/subject/9 / https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://www.fizkulturavs hkole.ru/

	упражнений основной гимнастики				hkole.ru/
1.2	Игры и игровые задания	6			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavs-hkole.ru/
Итого по разделу		28			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavs-hkole.ru/
2.2	Спортивные упражнения	18			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavs-hkole.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			https://resh.edu.ru/subject/9 https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	9			https://resh.edu.ru/subject/9 https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17			https://resh.edu.ru/subject/9 https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
1.2	Универсальные умения по	2			https://resh.edu.ru/subject/9 https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://www.fizkulturavshkol.e.ru/

	самостоятельном у выполнению упражнений в оздоровительны х формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений				e.ru/
1.3	Игры и игровые задания	4			https://resh.edu.ru/subject/9 https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
Итого по разделу		23			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2			https://resh.edu.ru/subject/9 https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
2.2	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при	17			https://resh.edu.ru/subject/9 https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://www.fizkulturavshkol.e.ru/

	передаче, броске, ловле, вращении, перекатах				
2.3	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, выполнения акробатических упражнений	4			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
2.4	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче	2			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/

	нормативов ГТО				
2.5	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
2.6	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/

	Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции				
5	Основные направления физической культуры и спорта	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

	Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе				
9	Техника выполнения основных строевых команд	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
10	Техника выполнения строевых упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток . Дневник измерений массы и длины тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
12	Принципы закаливания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
13	Техника выполнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

	оздоровительных упражнений и комплексов				e.ru/
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
17	Проектирование и выполнение	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

	игровых заданий				e.ru/
18	Виды танцевальных движений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
19	Основные элементы физических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
21	Техника выполнения гимнастического шага	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

	вперёд на носках, пятках, на полной стопе				
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
28	Характерные ошибки при выполнении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

	упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата				
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
33	Техника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-

	выполнения упражнений для укрепления мышц стопы				<a href="http://na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol
e.ru/">na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol e.ru/
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-
na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol
e.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura- na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol e.ru/
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-
na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol
e.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura- na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol e.ru/
36	Методика составления комбинаций упражнений	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-
na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol
e.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura- na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol e.ru/
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-
na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol
e.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura- na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol e.ru/
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-
na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol
e.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura- na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol e.ru/

	пресса				
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/

44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol e.ru/
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol e.ru/
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol e.ru/
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol e.ru/
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol e.ru/
49	Техника вращения кистью руки скакалки,	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol e.ru/

	сложенной вчетверо				
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
54	Методика контроля	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/

	величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений				e.ru/
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol e.ru/
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol e.ru/
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol e.ru/
58	Ролевые подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol e.ru/
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol e.ru/

60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
64	Эстетическое воспитание на	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

	уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение				e.ru/
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol e.ru/
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol e.ru/
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol e.ru/
68	Игры с гимнастическим предметом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol e.ru/
69	Проектирование и проведение игр	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol e.ru/

	с гимнастическим предметом				e.ru/
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1			https://resh.edu.ru/subject/9 https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://www.fizkulturavshkole.ru/
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9 https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://www.fizkulturavshkole.ru/
72	Спортивные эстафеты с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9 https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://www.fizkulturavshkole.ru/
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1			https://resh.edu.ru/subject/9 https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://www.fizkulturavshkole.ru/
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом	1			https://resh.edu.ru/subject/9 https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://www.fizkulturavshkole.ru/

	(скакалкой)				
75	Организующие команды при построении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

	разминки на развитие гибкости				
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
83	Техника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-

	выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины				na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/

	голеностопных суставов				
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
90	Техника выполнения гимнастической разминки у	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/

	опоры: приставные шаги в сторону и поворот				
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/
94	Техника выполнения спортивных	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkol.e.ru/

	упражнений на перетягивание соперника в свою сторону				
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
98	Техника выполнения подводящих	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

	упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»				
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила безопасности на уроках физической культуры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
2	Высокий и низкий старт.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
3	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
4	Техника челночного бега с высокого старта.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
5	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
6	Измерение уровня развития основных	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

	физических качеств.				kole.ru/
7	Метание мяча на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
8	Подвижная игра "Мышеловка".	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
9	Беговые упражнения из различных исходных положений.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
10	Подвижная игра "Бегуны и прыгуны".	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
11	Тестирование прыжка в длину с места.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
13	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
14	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

	виса лежа согнувшись.				kole.ru/
15	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
16	Тестирование виса и проверка волевых качеств.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
17	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
18	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
19	Броски мяча снизу на месте.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
20	Ловля мяча на месте.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
21	Ловля и броски мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
22	Передачи мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

23	Передачи мяча в колонне справа, над головой, между ногами.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
24	Эстафеты с мячом.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
25	Бросок мяча снизу на месте в щит. Бросок мяча в цель (обруч). Ведение мяча индивидуально.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
26	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча индивидуально стоя на месте.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
27	Ведение мяча индивидуально, стоя на месте. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
28	Ведение и передача мяча в паре, стоя на месте и в шаге.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
29	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
30	Эстафета с элементами	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

	баскетбола.				kole.ru/
31	Владение мячом на месте и в движении.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
32	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед в группировке.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
33	Кувырок вперед в группировке с трех шагов.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
34	Лазание по гимнастической стенке.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
35	Упражнения на развитие гибкости: "мост", стойка на лопатках.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
36	Упражнения для развития координации и равновесия.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
37	Кувырок назад в группировке.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
38	Кувырок назад.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

					kole.ru/
39	Вис на согнутых руках на низкой перекладине.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
40	Разновидности висов.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
41	Лазание по гимнастической стенке.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
42	Преодоление полосы препятствий.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
43	Игровые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
44	Выполнение сложного варианта полосы препятствий.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
45	Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
46	ТБ во время занятий играми. Бросок мяча снизу на месте. Ловля	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

	мяча на месте.				
47	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
48	Разучивание броска через волейбольную сетку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
49	Разучивание броска мяча через сетку на точность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
50	Разучивание броска мяча через сетку с дальней дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
51	Разучивание игры «Вышибалы через сетку»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
52	Контрольный урок по броскам мяча через сетку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
53	Ловля и передача мяча в парах, стоя на месте.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
54	Передачи мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

55	Ловля и передача мяча в парах, стоя на месте.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
56	Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами. П/и «Передача мячей в колоннах»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
57	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. П/и «Передача мячей в колоннах»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
58	Бросок мяча снизу на месте в щит. Бросок мяча в цель (обруч). Ведение мяча индивидуально.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
59	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча индивидуально стоя на месте.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
60	Владение мячом на месте и в движении.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
61	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Выполнение	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

	упражнений с мячами в парах.				
62	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища за 30 с.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
63	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Круговая тренировка. Тестирование метания т/мяча на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
64	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижные и спортивные игры. Тестирование челночного бега 3x10 м.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
65	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Круговая тренировка. Тестирование бега на 1000 м. Подвижные и спортивные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
66	Тестирование	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-

	челночного бега 3x10 м.				na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://www.fizkulturavshkole.ru/
67	Тестирование метания т/мяча на дальность.	1			https://resh.edu.ru/subject/9 https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://www.fizkulturavshkole.ru/
68	Тестирование бега на 1000 м. Подвижные и спортивные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9 https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://www.fizkulturavshkole.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
3	Техника челночного бега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
4	Тестирование челночного бега на 3x10 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
7	Техника спортивных стилей плавания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

					kole.ru/
8	Техника метания теннисного мяча. Прыжок в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
9	Прыжки в длину с разбега на результат	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
10	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
12	Преодоление полосы препятствий различными способами.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
14	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

15	Тестирование прыжка в длину с места	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
16	ТБ на урока по спортивным играм.Подвижная игра «Перестрелка»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
17	Подвижная игра «Перестрелка»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
18	Стойки и передвижения игрока . Правила игры в баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
19	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
20	Различные варианты упражнений в парах с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
21	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
22	Различные варианты упражнений в парах, тройках на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

23	Броски и ловля мяча в парах на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
24	Передача мяча партнеру от груди" с отскоком об пол"	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
25	Ведение мяча. Эстафеты с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
26	Ведение мяча и передача мяча в парах в движение	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
27	Броски мяча в баскетбольное кольцо способ «снизу»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
28	Броски мяча в баскетбольное кольцо способ «снизу»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
29	зачет Броски и ловля мяча в парах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
30	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
31	Инструктаж по ТБ на	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

	уроках гимнастики. Строевые упражнения				kole.ru/
32	Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
33	Разновидности физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие, подготовительные и соревновательные	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
34	Кувырок вперед с трех шагов и с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
35	Варианты выполнения кувырка вперёд	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
36	Акробатические упражнения для перемещений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
37	Кувырок назад.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
38	Упражнение «мост».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-

	Акробатическое соединение.				na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
39	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
40	Упражнение на гимнастическом бревне.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
41	Лазанье по канату в три приема	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
42	Прыжки со скакалкой и в скакалку.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
43	Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
44	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
45	ТБ на уроке подвижные	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

	игры.ОРУ.СБУ.Правила игры в волейбол				kole.ru/
46	Броски и ловля мяча в парах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
47	Передача мяча через сетку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
48	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
49	Прием и передача мяча через сетку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
50	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
51	Круговая тренировка на развитие физических качеств	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
52	Подача и прием мяча снизу	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

					kole.ru/
53	Перестрелка 3 мячами	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
54	Круговая тренировка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
55	Броски мяча через волейбольную сетку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
56	Броски мяча через волейбольную сетку	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
57	Броски набивного мяча «от груди»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
58	Броски набивного мяча из-за головы на дальность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
59	ТБ на уроке легкой атлетики.ОРУ.СБУ	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
60	Бег на 30м. Тестирование наклона вперед из	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

	положения стоя				
61	Обучение техники прыжка в высоту способом перешагивания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
62	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
63	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
64	КУ прыжок в высоту	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
65	Бег на 60м. Техника метания на точность (разные предметы)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
66	Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижные игры для зала	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
67	Прыжок в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

					kole.ru/
68	Бег на 60м	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://www.fizkulturavshkole.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России. Самостоятельная физическая подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
4	Беговые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
5	Бег на короткие дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
6	Освоение правил и	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м			na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
7	Бег на 60 м. с высокого старта.	1		https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
9	Метание малого мяча на дальность	1		https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
11	Челночный бег 3x10 м. на результат.	1		https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
12	Прыжок в длину с разбега.	1		https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
13	Из истории развития национальных видов	1		https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

	спорта				kole.ru/
14	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
15	Ловля мяча двумя руками и передачи от груди, снизу, сверху. Ведение на месте. Эстафеты с мячом.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
16	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель. Ведение мяча по прямой. Игра "Перестрелка"	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
17	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
18	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

	ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»				
19	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра с мячом.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
20	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
21	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
22	Контроль за развитием	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

	двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в минибаскетбол				kole.ru/
23	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
24	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
25	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
26	Акробатическая	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-

	комбинация				na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
27	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
30	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
31	Обучение опорному прыжку	1			https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
32	Упражнения на	1			https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-

	гимнастической перекладине				na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
33	Эстафета с элементами акробатики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
36	Эстафета с элементами акробатики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
37	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени				kole.ru/
38	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
39	Способы спусков, виды торможений, подъём	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
40	Закаливание организма, подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
41	Виды стилей плавания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
42	Лазанье по гимнастической стенке	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
43	Эстафета с лазанием и перелезанием.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
44	Совершенствование подачи мяча через	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

	сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол				kole.ru/
45	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
46	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
47	Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
48	Совершенствование	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-

	«стойки волейболиста». Игра в пионербол				na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
49	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя прямая подача на расстоянии 5—6 метров от партнера; - прием и передачи мяча после подачи партнером	1			https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
50	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
51	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола	1			https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
52	Совершенствование	1			https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-

	упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе				na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
53	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
54	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
58	Метание малого мяча на дальность	1			https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
59	Освоение правил и	1			https://resh.edu.ru/subject/9https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г				kole.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

	двумя ногами. Эстафеты				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/https://rosuchebnik.ru/http://fizkultura-na5.ru/http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9http://www.fizkulturavshkole.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
--	----	---	---	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://rosuchebnik.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

<http://www.fizkulturaravshkole.ru/>

<http://teoriya.ru/ru>

[kultura_type-metodicheskoe-posobie/](#)

<https://www.1urok.ru/categories/17?page=1>

<https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie>

Описание оценки предметных результатов по учебному предмету

«Физическая культура»

Система оценивания образовательных достижений на уроках физической культуры

Федеральный государственный образовательный стандарт содержит четкие требования к системе оценки достижения планируемых результатов (пункт 4.1.8). В соответствии с ними система оценки по физической культуре в нашей школе имеет **комплексный подход к оценке результатов образования**, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: **личностных, метапредметных и предметных**.

Личностные результаты обучающихся на ступени основного ОО рассматриваются как оценка индивидуального прогресса личностного развития отдельного ученика. Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)

Оценка метапредметных результатов - основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий. Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур (фронтальный устный и письменный контроль, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение). В итоговые проверочные работы по физической культуре выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Оценка **предметных результатов** по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов. Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфолио достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по **техническим показателям выполнения двигательного действия** и **теоретическим знаниям** выставляют оценку.

Примеры методов оценивания:

1. Тест.
2. Экспресс-опрос (фронтальный).
3. Расширенный опрос.
4. Игровые методы оценивания.
5. Контрольное упражнение.
6. ГТО

Самооценка.

Достижения в обучении физической культуре во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным образом, как правило, – оценками.

На уроках физической культуры оцениваются:

- физическая подготовленность,
- практические умения и навыки,
- теоретические знания,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если преподаватель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Оценка знаний учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо.

Для оценки достижений учащихся использую методы *наблюдения, опроса, практического выполнения* упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел

		основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.
--	--	---

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобрать в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
-----------------	-------------------------------	-----------------------

Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических
Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны.

		Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. <ul style="list-style-type: none"> • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым

6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненной презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

7. Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным

		минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %