Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Партизанская школа имени Героя Советского Союза Богданова Александра Петровича»
Симферопольского района Республики Крым
ул. Сумская, №11а, с. Партизанское, Симферопольский район, Республики Крым, РФ,
297566, телефон: +7(978)7375962, e-mail: school_simferopolsiy-rayon23@crimeaedu.ru
ОКПО 00827082, ОГРН 1159102023134, ИНН 9109009671/КПП 910901001

РАССМОТРЕНО
МО учителей начальных классов
(протокол
от «28» августа 2026г. №3)

СОГЛАСОВАНО
ЗДУВР МБОУ
«Партизанская школа
им. А.П.Богданова»
_____ Ю.В.Когутова
«31» ____08__ 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Партизанская школа
им. А.П.Богданова»
_____ А.В.Терещенко
«31» ____08__ 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для 1-4 классов
на 2026/2027 учебный год
Уровень образования: начальное общее образование

Составитель: Члены МО учителей начальных классов

с.Партизанское, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 1-4 х классов разработано в соответствии с:

1.Федеральной образовательной программой начального общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г.№ 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегестрирован от12.07.2023г. № 74229), с изменениями от 10 ноября 2025 года.

2.Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования / приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; с изменениями. внесёнными приказами Минпросвещения России от 18.07.2022 № 569, от 08.11.2022 № 955 и от 22.01.2024 № 31, в редакции от 18 июня 2025 года**.**

3.Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования" (Зарегистрирован 11.02.2025 № 81220)

4. Федеральной рабочей программой начального общего образования. Русский язык – Москва-2025.

5. Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Партизанская школа им А.П.Богданова»;

5. Учебный план МБОУ «Партизанская школа им А.П.Богданова» на 2026/2027 учебный год;

6. Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов.

Срок реализации программы – 2026/2027 учебный год.

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 здоровогои безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

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

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

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

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

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

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

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

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

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

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

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

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

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейсяв 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, дозированности объема и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

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

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

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

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

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

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

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

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

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

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

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

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче

информации на заданную тему, по общим сведениям, теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 437 часов: в 1-А классе – 99 часов (3 часа в неделю), в 1-Б классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

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

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления

мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

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

Подводящие упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

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

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

Равновесие – колено 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.

Организующие 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.

Организующие команды и приемы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения

в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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 устныхи 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 культурыи 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 здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

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

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

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

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

различать упражнения на развитие моторики;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

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

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

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

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

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

знать строевые команды;

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

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

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

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

Способы физкультурной деятельности:

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

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

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

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

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

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

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

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

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

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

осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1-А 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	Знания о физической культуре	10			www.edu.ru-www.school.edu.ru
Итого по разделу		10			
	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности				
.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			www.edu.ru
.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			www.school.edu.ru
.3	Строевые команды и построения	1			www.edu.ru
Итого по разделу		10			
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			www.edu.ru-www.school.edu.ru
.2	Игры и игровые задания	20			www.edu.ru-www.school.edu.ru
3	Организующие команды и приёмы	2			www.edu.ru
Итого по разделу		56			
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
1	Овладение физическими упражнениями	23			www.edu.ru

Итого по разделу	23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	0	

1-Б 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	6			www.edu.ru -www.school.edu.ru
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	3			www.edu.ru -www.school.edu.ru
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			www.edu.ru -www.school.edu.ru
2.3	Строевые команды и построения	1			www.edu.ru -www.school.edu.ru
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	22			www.edu.ru -www.school.edu.ru
1.2	Игры и игровые задания	10			www.edu.ru -www.school.edu.ru

1.3	Организующие команды и приёмы	1			www.edu.ru -www.school.edu.ru
Итого по разделу		33			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	18			www.edu.ru -www.school.edu.ru
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	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			www.edu.ru
1.2	Основы навыков плавания	4			www.school.edu.ru
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5			www.edu.ru-www.school.edu.ru
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			www.edu.ru-www.school.edu.ru
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	48			www.edu.ru
1.2	Игры и игровые задания	10			www.school.edu.ru
1.3	Организующие команды и приёмы	2			www.edu.ru
Итого по разделу		60			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	24			www.edu.ru-www.school.edu.ru
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			www.edu.ru-www.school.edu.ru
1.2	Основы навыков плавания	4			www.edu.ru-www.school.edu.ru
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	6			www.edu.ru-www.school.edu.ru
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3			www.edu.ru-www.school.edu.ru

Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	38			www.edu.ru-www.school.edu.ru
1.2	Игры и игровые задания	10			www.edu.ru
Итого по разделу		48			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	14			www.edu.ru
2.2	Спортивные упражнения	12			www.school.edu.ru
2.3	Туристические физические упражнения	4			www.edu.ru
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6			www.school.edu.ru
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			www.edu.ru
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	9			www.edu.ru

Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17			www.edu.ru
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	2			www.edu.ru
1.3	Игры и игровые задания	4			www.edu.ru
Итого по разделу		23			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2			www.edu.ru
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	14			www.edu.ru
2.3	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	3			www.edu.ru
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов	4			www.edu.ru

	индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений				
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	2			www.edu.ru
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			www.edu.ru
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3			www.edu.ru
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1-А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль-ные работы	План	Факт	
1.	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1		03.09		www.edu.ru -www.school.edu.ru
2.	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1		04.09		www.edu.ru -www.school.edu.ru
3.	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1		07.09		www.edu.ru -www.school.edu.ru
4.	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1		10.09		www.edu.ru -www.school.edu.ru
5.	Основные направления физической культуры и спорта	1		11.09		www.edu.ru -www.school.edu.ru
6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		14.09		www.edu.ru -www.school.edu.ru
7.	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1		17.09		www.edu.ru -www.school.edu.ru
8.	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1		18.09		www.edu.ru -www.school.edu.ru
9.	Техника выполнения основных строевых команд	1		21.09		www.edu.ru -www.school.edu.ru
10.	Техника выполнения строевых упражнений	1		24.09		www.edu.ru -www.school.edu.ru

11.	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1		25.09		www.edu.ru -www.school.edu.ru
12.	Принципы закаливания	1		28.09		www.edu.ru -www.school.edu.ru
13.	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1		01.10		www.edu.ru -www.school.edu.ru
14.	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1		02.10		www.edu.ru -www.school.edu.ru
15.	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1		05.10		www.edu.ru -www.school.edu.ru
16.	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1		08.10		www.edu.ru -www.school.edu.ru
17.	Проектирование и выполнение игровых заданий	1		09.10		www.edu.ru -www.school.edu.ru
18.	Виды танцевальных движений	1		12.10		www.edu.ru www.school.edu.ru
19.	Основные элементы физических упражнений	1		15.10		www.edu.ru -www.school.edu.ru
20.	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1		16.10		www.edu.ru -www.school.edu.ru
21.	Техника выполнения гимнастического шага	1		19.10		www.edu.ru -www.school.edu.ru
22.	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1		22.10		www.edu.ru -www.school.edu.ru
23.	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1		23.10		www.edu.ru -www.school.edu.ru
24.	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1		02.11		www.edu.ru -www.school.edu.ru

25.	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1		05.11		www.edu.ru -www.school.edu.ru
26.	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1		06.11		www.edu.ru -www.school.edu.ru
27.	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1		09.11		www.edu.ru -www.school.edu.ru
28.	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1		12.11		www.edu.ru -www.school.edu.ru
29.	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1		13.11		www.edu.ru -www.school.edu.ru
30.	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1		16.11		www.edu.ru -www.school.edu.ru
31.	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1		19.11		www.edu.ru -www.school.edu.ru
32.	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1		20.11		www.edu.ru -www.school.edu.ru
33.	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1		23.11		www.edu.ru -www.school.edu.ru
34.	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1		26.11		www.edu.ru -www.school.edu.ru
35.	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1		27.11		www.edu.ru -www.school.edu.ru
36.	Методика составления комбинаций упражнений	1		30.11		www.edu.ru -www.school.edu.ru
37.	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1		03.12		www.edu.ru -www.school.edu.ru
38.	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1		04.12		www.edu.ru -www.school.edu.ru

39.	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1		07.12		www.edu.ru -www.school.edu.ru
40.	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1		10.12		www.edu.ru -www.school.edu.ru
41.	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1		11.12		www.edu.ru -www.school.edu.ru
42.	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1		14.12		www.edu.ru -www.school.edu.ru
43.	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1		17.12		www.edu.ru -www.school.edu.ru
44.	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1		18.12		www.edu.ru -www.school.edu.ru
45.	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1		21.12		www.edu.ru -www.school.edu.ru
46.	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1		24.12		www.edu.ru -www.school.edu.ru
47.	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, перебросси, ловли	1		25.12		www.edu.ru -www.school.edu.ru
48.	Техника выполнения танцевальных шагов	1		28.12		www.edu.ru -www.school.edu.ru
49.	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1		11.01		www.edu.ru -www.school.edu.ru
50.	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1		14.01		www.edu.ru -www.school.edu.ru
51.	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1		15.01		www.edu.ru -www.school.edu.ru
52.	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1		18.01		www.edu.ru -www.school.edu.ru
53.	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1		21.01		www.edu.ru -www.school.edu.ru

54.	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1		22.01		www.edu.ru -www.school.edu.ru
55.	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1		25.01		www.edu.ru -www.school.edu.ru
56.	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1		28.01		www.edu.ru -www.school.edu.ru
57.	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1		29.01		www.edu.ru -www.school.edu.ru
58.	Ролевые подвижные игры	1		01.02		www.edu.ru -www.school.edu.ru
59.	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1		04.02		www.edu.ru -www.school.edu.ru
60.	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1		05.02		www.edu.ru -www.school.edu.ru
61.	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1		08.02		www.edu.ru -www.school.edu.ru
62.	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1		11.02		www.edu.ru -www.school.edu.ru
63.	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1		12.02		www.edu.ru -www.school.edu.ru
64.	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1		15.02		www.edu.ru -www.school.edu.ru
65.	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1		18.02		www.edu.ru -www.school.edu.ru
66.	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1		19.02		www.edu.ru -www.school.edu.ru
67.	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1		0103		www.edu.ru -www.school.edu.ru
68.	Игры с гимнастическим предметом	1		04.03		www.edu.ru

						-www.school.edu.ru
69.	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1		05.03		www.edu.ru -www.school.edu.ru
70.	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1		11.03		www.edu.ru -www.school.edu.ru
71.	Спортивные эстафеты со скакалкой	1		12.03		www.edu.ru -www.school.edu.ru
72.	Спортивные эстафеты с мячом	1		15.03		www.edu.ru -www.school.edu.ru
73.	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1		19.03		www.edu.ru -www.school.edu.ru
74.	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1		22.03		www.edu.ru -www.school.edu.ru
75.	Организующие команды при построении	1		25.03		www.edu.ru -www.school.edu.ru
76.	Организующие команды при передвижении, перестроении	1		26.03		www.edu.ru -www.school.edu.ru
77.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1		05.04		www.edu.ru -www.school.edu.ru
78.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1		08.04		www.edu.ru -www.school.edu.ru
79.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1		09.04		www.edu.ru -www.school.edu.ru
80.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1		12.04		www.edu.ru -www.school.edu.ru
81.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1		15.04		www.edu.ru -www.school.edu.ru
82.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1		16.04		www.edu.ru -www.school.edu.ru

83.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1		19.04		www.edu.ru -www.school.edu.ru
84.	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1		22.04		www.edu.ru -www.school.edu.ru
85.	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1		23.04		www.edu.ru -www.school.edu.ru
86.	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1		26.04		www.edu.ru -www.school.edu.ru
87.	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1		29.04		www.edu.ru -www.school.edu.ru
88.	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1		30.04		www.edu.ru -www.school.edu.ru
89.	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1		06.05		www.edu.ru -www.school.edu.ru
90.	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1		07.05		www.edu.ru -www.school.edu.ru
91.	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1		13.05		www.edu.ru -www.school.edu.ru
92.	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1		14.05		www.edu.ru -www.school.edu.ru
93.	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1		20.05		www.edu.ru -www.school.edu.ru
94.	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1		21.05		www.edu.ru -www.school.edu.ru
95.	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1		24.05		www.edu.ru -www.school.edu.ru

96.	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1		25.05		www.edu.ru -www.school.edu.ru
97.	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1				www.edu.ru -www.school.edu.ru
98.	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1				www.edu.ru -www.school.edu.ru
99.	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1				www.edu.ru -www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

1-Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	План	Факт	
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1		03.09		www.edu.ru -www.school.edu.ru
2	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1		04.09		www.edu.ru -www.school.edu.ru
3	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		10.09		www.edu.ru -www.school.edu.ru
4	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1		11.09		www.edu.ru -www.school.edu.ru
5	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1		17.09		www.edu.ru -www.school.edu.ru
6	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений	1		18.09		www.edu.ru -www.school.edu.ru
7	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1		24.09		www.edu.ru -www.school.edu.ru

8	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1		25.09		www.edu.ru -www.school.edu.ru
9	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1		01.10		www.edu.ru -www.school.edu.ru
10	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1		02.10		www.edu.ru -www.school.edu.ru
11	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1		08.10		www.edu.ru -www.school.edu.ru
12	Проектирование и выполнение игровых заданий	1		09.10		www.edu.ru -www.school.edu.ru
13	Виды танцевальных движений	1		15.10		www.edu.ru -www.school.edu.ru
14	Основные элементы физических упражнений	1		16.10		www.edu.ru -www.school.edu.ru
15	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1		22.10		-www.edu.ru -www.school.edu.ru
16	Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1		23.10		www.edu.ru -www.school.edu.ru
17	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1		05.11		www.edu.ru -www.school.edu.ru
18	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1		06.11		www.edu.ru -www.school.edu.ru
19	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений	1		12.11		www.edu.ru -www.school.edu.ru

	для формирования и развития опорно-двигательного аппарата					
20	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы	1		13.11		www.edu.ru -www.school.edu.ru
21	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1		19.11		www.edu.ru -www.school.edu.ru
22	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления мышц стопы	1		20.11		www.edu.ru -www.school.edu.ru
23	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1		26.11		www.edu.ru -www.school.edu.ru
24	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1		27.11		www.edu.ru -www.school.edu.ru
25	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1		03.12		www.edu.ru -www.school.edu.ru
26	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1		04.12		www.edu.ru -www.school.edu.ru
27	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины	1		10.12		www.edu.ru -www.school.edu.ru
28	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса	1		11.12		www.edu.ru -www.school.edu.ru
29	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1		17.12		www.edu.ru -www.school.edu.ru
30	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1		18.12		www.edu.ru -www.school.edu.ru
31	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1		24.12		www.edu.ru -www.school.edu.ru
32	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, перебросски, ловли	1		25.12		www.edu.ru -www.school.edu.ru

33	Техника выполнения танцевальных шагов	1		14.01		www.edu.ru -www.school.edu.ru
34	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1		15.01		www.edu.ru -www.school.edu.ru
35	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1		21.01		www.edu.ru -www.school.edu.ru
36	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1		22.01		www.edu.ru -www.school.edu.ru
37	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1		28.01		www.edu.ru -www.school.edu.ru
38	Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1		29.01		www.edu.ru -www.school.edu.ru
39	Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры	1		04.02		www.edu.ru -www.school.edu.ru
40	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1		05.02		www.edu.ru -www.school.edu.ru
41	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх	1		11.02		www.edu.ru -www.school.edu.ru
42	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через музыку и движение	1		12.02		www.edu.ru -www.school.edu.ru
43	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей	1		18.02		www.edu.ru -www.school.edu.ru

44	Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1		19.02		www.edu.ru -www.school.edu.ru
45	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой	1		04.03		www.edu.ru -www.school.edu.ru
46	Спортивные эстафеты с мячом	1		05.05		www.edu.ru -www.school.edu.ru
47	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом	1		11.03		www.edu.ru -www.school.edu.ru
48	Организующие команды при построении, передвижении, перестроении	1		12.03		www.edu.ru -www.school.edu.ru
49	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1		19.03		www.edu.ru -www.school.edu.ru
50	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на развитие гибкости	1		25.03		www.edu.ru -www.school.edu.ru
51	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1		26.03		www.edu.ru -www.school.edu.ru
52	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1		08.04		www.edu.ru -www.school.edu.ru
53	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1		09.04		www.edu.ru -www.school.edu.ru
54	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1		15.04		www.edu.ru -www.school.edu.ru
55	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1		16.04		www.edu.ru -www.school.edu.ru
56	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1		22.04		www.edu.ru -www.school.edu.ru

57	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1		23.04		www.edu.ru -www.school.edu.ru
58	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1		29.04		www.edu.ru -www.school.edu.ru
59	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1		30.04		www.edu.ru -www.school.edu.ru
60	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1		06.05		www.edu.ru -www.school.edu.ru
61	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1		07.05		www.edu.ru -www.school.edu.ru
62	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону	1		13.05		www.edu.ru -www.school.edu.ru
63	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1		14.05		www.edu.ru -www.school.edu.ru
64	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками	1		20.05		www.edu.ru -www.school.edu.ru
65	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок»	1		21.05		www.edu.ru -www.school.edu.ru
66	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1				www.edu.ru -www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2-А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	План	Факт	
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1		01.09		www.edu.ru
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1		02.09		www.edu.ru
3	Олимпийское движение: история и современность	1		03.09		www.edu.ru
4	Структура российского спортивного движения	1		08.09		www.edu.ru
5	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1		09.09		www.edu.ru
6	Общая характеристика плавания	1		10.09		www.edu.ru
7	Правила поведения в бассейне	1		15.09		www.edu.ru
8	Элементы плавания	1		16.09		www.edu.ru
9	Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1		17.09		www.edu.ru
10	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития	1		22.09		www.edu.ru
11	Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1		23.09		www.edu.ru

12	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств	1		24.09		www.edu.ru
13	Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1		29.09		www.edu.ru
14	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1		30.09		www.edu.ru
15	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1		01.10		www.edu.ru
16	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1		06.10		www.edu.ru
17	Практика проведения ролевых игр	1		07.10		www.edu.ru
18	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1		08.10		www.edu.ru
19	Техника выполнения упражнений общей разминки	1		13.10		www.edu.ru
20	Практика выполнения упражнений общей разминки	1		14.10		www.edu.ru
21	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания	1		15.10		www.edu.ru
22	Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1		20.10		www.edu.ru
23	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1		21.10		www.edu.ru

24	Составление комбинаций упражнений общей разминки	1		22.10		www.edu.ru
25	Практика выполнения разученных упражнений общей разминки	1		03.11		www.edu.ru
26	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1		05.11		www.edu.ru
27	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1		10.11		www.edu.ru
28	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1		11.11		www.edu.ru
29	Техника выполнения упражнений партерной разминки для разогревания мышц спины	1		12.11		www.edu.ru
30	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника	1		17.11		www.edu.ru
31	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности плечевого пояса	1		18.11		www.edu.ru
32	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1		19.11		www.edu.ru
33	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1		24.11		www.edu.ru
34	Составление и комбинирование упражнений партерной разминки	1		25.11		www.edu.ru

35	Основные правила правильного выполнения упражнений разминки у опоры	1		26.11		www.edu.ru
36	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1		01.12		www.edu.ru
37	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1		02.12		www.edu.ru
38	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1		03.12		www.edu.ru
39	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1		08.12		www.edu.ru
40	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1		09.12		www.edu.ru
41	Техника выполнения приземления после прыжка	1		10.12		www.edu.ru
42	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1		15.12		www.edu.ru
43	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1		16.12		www.edu.ru
44	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд	1		17.12		www.edu.ru
45	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок назад	1		22.12		www.edu.ru
46	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный	1		23.12		www.edu.ru

47	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: колесо	1		24.12		www.edu.ru
48	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя	1		29.12		www.edu.ru
49	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения стоя	1		30.12		www.edu.ru
50	Практика выполнения акробатического упражнения «мост из положения стоя» и подъем из положения «мост»	1		12.01		www.edu.ru
51	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1		13.01		www.edu.ru
52	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1		14.01		www.edu.ru
53	Техника выполнения удержания скакалки	1		19.01		www.edu.ru
54	Техника выполнения вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях	1		20.01		www.edu.ru
55	Техника выполнения броска и ловли скакалки	1		21.01		www.edu.ru
56	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1		26.01		www.edu.ru
57	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча	1		27.01		www.edu.ru
58	Техника выполнения серии отбивов мяча	1		28.01		www.edu.ru

59	Основные принципы соединения упражнений в комбинации	1		02.02		www.edu.ru
60	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1		03.02		www.edu.ru
61	Комбинации с упражнениями общей разминки	1		04.02		www.edu.ru
62	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1		09.02		www.edu.ru
63	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1		10.02		www.edu.ru
64	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1		11.02		www.edu.ru
65	Комбинации с акробатическими упражнениями	1		16.02		www.edu.ru
66	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1		17.02		www.edu.ru
67	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх	1		18.02		www.edu.ru
68	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях	1		24.02		www.edu.ru
69	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах	1		25.02		www.edu.ru
70	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных	1		02.03		www.edu.ru

	форм двигательной активности в играх и игровых заданиях					
71	Музыкально-сценические и ролевые игры	1		03.03		www.edu.ru
72	Туристические игры и спортивные эстафеты	1		04.03		www.edu.ru
73	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1		09.03		www.edu.ru
74	Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1		11.03		www.edu.ru
75	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1		16.03		www.edu.ru
76	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1		17.03		www.edu.ru
77	Основные организующие команды и приемы	1		23.03		www.edu.ru
78	Техника выполнения действий при строевых командах	1		24.03		www.edu.ru
79	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1		25.03		www.edu.ru
80	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1		06.04		www.edu.ru

81	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1		07.04		www.edu.ru
82	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1		08.04		www.edu.ru
83	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1		13.04		www.edu.ru
84	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков- бега на короткие дистанции (30 м)	1		14.04		www.edu.ru
85	Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку	1		15.04		www.edu.ru
86	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча)	1		20.04		www.edu.ru
87	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног	1		21.04		www.edu.ru
88	Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1		22.04		www.edu.ru
89	Плавание: общая характеристика	1		27.04		www.edu.ru
90	Правила безопасного поведения в бассейне	1		28.04		www.edu.ru
91	Правила дыхания в воде	1		29.04		www.edu.ru

92	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1		04.05		www.edu.ru
93	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда»	1		05.05		www.edu.ru
94	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «лягушонок», «весёлый дельфин».	1		06.05		www.edu.ru
95	Спортивные стили плавания	1		11.05		www.edu.ru
96	Техника спортивных стилей плавания	1		12.05		www.edu.ru
97	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1		13.05		www.edu.ru
98	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1		18.05		www.edu.ru
99	Плавательная подготовка: плавание брассом	1		19.05		www.edu.ru
100	Плавательная подготовка: плавание брассом	1		20.05		www.edu.ru
101	Плавательная подготовка: упражнение «Веселый дельфин»	1		26.05		www.edu.ru
102	Плавательная подготовка: упражнение «Лягушонок»	1				www.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3-А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль-ные работы	План	Факт	
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие	1		01.09		www.edu.ru
2	Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1		02.09		www.school.edu.ru
3	Классификация физических упражнений	1		07.09		www.edu.ru
4	Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1		08.09		www.school.edu.ru
5	Подводящие упражнения и их назначение	1		09.09		www.edu.ru
6	Правила дыхания в воде при плавании	1		14.09		www.school.edu.ru
7	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1		15.09		www.edu.ru
8	Виды спортивных стилей плавания	1		16.09		www.school.edu.ru
9	Техника спортивных стилей плавания	1		21.09		www.edu.ru
10	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки	1		22.09		www.school.edu.ru
11	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры	1		23.09		www.edu.ru
12	Техника выполнения танцевальных движений	1		28.09		www.school.edu.ru
13	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1		29.09		www.edu.ru
14	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1		30.09		www.school.edu.ru

15	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1		05.10		www.edu.ru
16	Составление правил новых игр и спортивных эстафет	1		06.10		www.school.edu.ru
17	Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1		07.10		www.edu.ru
18	Строевые команды: построения, перестроения	1		12.10		www.school.edu.ru
19	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки	1		13.10		www.edu.ru
20	Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1		14.10		www.school.edu.ru
21	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки	1		19.10		www.edu.ru
22	Практика применения техники дыхания при выполнении упражнений	1		20.10		www.school.edu.ru
23	Практика применения методики контроля осанки	1		21.10		www.edu.ru
24	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1		02.11		www.school.edu.ru
25	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1		03.11		www.edu.ru
26	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1		09.11		www.school.edu.ru
27	Техника выполнения акробатических упражнений	1		10.11		www.edu.ru
28	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1		11.11		www.school.edu.ru
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы	1		16.11		www.edu.ru

30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног	1		17.11		www.school.edu.ru
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1		18.11		www.edu.ru
32	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины	1		23.11		www.school.edu.ru
33	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук	1		24.11		www.edu.ru
34	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	1		25.11		www.school.edu.ru
35	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава	1		30.11		www.edu.ru
36	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава	1		01.12		www.school.edu.ru
37	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1		02.12		www.edu.ru
38	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног	1		07.12		www.school.edu.ru
39	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития гибкости позвоночника	1		08.12		www.edu.ru

40	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности коленного сустава	1		09.12		www.school.edu.ru
41	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1		14.12		www.edu.ru
42	Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1		15.12		www.school.edu.ru
43	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1		16.12		www.edu.ru
44	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1		21.12		www.school.edu.ru
45	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1		22.12		www.edu.ru
46	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1		23.12		www.school.edu.ru
47	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1		28.12		www.edu.ru

48	Универсальные умения в оздоровительных формах занятий: разминка, физкультминутка, утренняя гимнастика	1		29.12		www.school.edu.ru
49	Практика соблюдения распорядка дня, практика личной гигиены	1		30.12		www.edu.ru
50	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1		11.01		www.school.edu.ru
51	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1		12.01		www.edu.ru
52	Построения и перестроения в шеренги	1		13.01		www.school.edu.ru
53	Построения и перестроения, повороты в строю	1		18.01		www.edu.ru
54	Построения и перестроения в шеренги по два	1		19.01		www.school.edu.ru
55	Перемещения с помощью танцевальных движений	1		20.01		www.edu.ru
56	Акробатические упражнения для перемещений	1		25.01		www.school.edu.ru
57	Игры с выталкиванием	1		26.01		www.edu.ru
58	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой	1		27.01		www.school.edu.ru
59	Игры с теснением соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1		01.02		www.edu.ru
60	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1		02.02		www.school.edu.ru
61	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой	1		03.02		www.edu.ru
62	Игры за овладение у соперника предметом двумя руками	1		08.02		www.school.edu.ru
63	Игры на устойчивость	1		09.02		www.edu.ru
64	Туристическая игра «Пройди по бревну»	1		10.02		www.school.edu.ru
65	Туристическая игра «Сквозь бурелом»	1		15.02		www.edu.ru

66	Игровое задание: собери рюкзак в поход	1		16.02		www.school.edu.ru
67	Техника выполнения поворотов с гимнастическими предметами и без гимнастических предметов	1		17.02		www.edu.ru
68	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1		20.02		www.school.edu.ru
69	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1		24.02		www.edu.ru
70	Техника выполнения прыжков через скакалку	1		01.03		www.school.edu.ru
71	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития прыгучести	1		02.03		www.edu.ru
72	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития ловкости	1		03.03		www.school.edu.ru
73	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости	1		09.03		www.edu.ru
74	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и ловкости	1		15.03		www.school.edu.ru
75	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1		16.03		www.edu.ru
76	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1		17.03		www.school.edu.ru
77	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1		22.03		www.edu.ru

78	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1		23.03		www.school.edu.ru
79	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений	1		24.03		www.edu.ru
80	Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1		05.04		www.school.edu.ru
81	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1		06.04		www.edu.ru
82	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1		07.04		www.school.edu.ru
83	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1		12.04		www.edu.ru
84	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1		13.04		www.school.edu.ru
85	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1		14.04		www.edu.ru
86	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1		19.04		www.school.edu.ru
87	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1		20.04		www.edu.ru
88	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1		21.04		www.school.edu.ru
89	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1		26.04		www.edu.ru
90	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1		27.04		www.school.edu.ru

91	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1		28.04		www.edu.ru
92	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1		04.05		www.school.edu.ru
93	Туристические игры для тренировки координационных способностей	1		05.05		www.edu.ru
94	Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации движений	1		11.05		www.school.edu.ru
95	Игровое задание на продолжение маршрута туристического похода на карте местности	1		12.05		www.edu.ru
96	Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода	1		18.05		www.school.edu.ru
97	Контрольно-тестовые упражнения	1		19.05		www.edu.ru
98	Демонстрация группового показательного выступления	1		24.05		www.school.edu.ru
99	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног	1		25.05		www.edu.ru
100	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: метание мяча в заданную плоскость	1		26.05		www.school.edu.ru
101	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности	1				www.edu.ru
102	Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1				www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4-А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	План	Факт	
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1		01.09		www.edu.ru
2	Туристическая деятельность	1		03.09		www.edu.ru
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1		08.09		www.edu.ru
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1		10.09		www.edu.ru
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1		15.09		www.edu.ru
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры	1		17.09		www.edu.ru
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1		22.09		www.edu.ru

8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1		24.09		www.edu.ru
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1		29.09		www.edu.ru
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1		01.10		www.edu.ru
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1		06.10		www.edu.ru
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1		08.10		www.edu.ru
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1		13.10		www.edu.ru
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1		15.10		www.edu.ru
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1		20.10		www.edu.ru

16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1		22.10		www.edu.ru
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1		03.11		www.edu.ru
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1		05.11		www.edu.ru
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1		10.11		www.edu.ru
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1		12.11		www.edu.ru
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1		17.11		www.edu.ru
22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1		19.11		www.edu.ru
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1		24.11		www.edu.ru

24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1		26.11		www.edu.ru
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1		01.12		www.edu.ru
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1		03.12		www.edu.ru
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1		08.12		www.edu.ru
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1		10.12		www.edu.ru
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1		15.12		www.edu.ru
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1		17.12		www.edu.ru
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления	1		22.12		www.edu.ru

	отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности					
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1		24.12		www.edu.ru
33	Техника выполнения комплексов перемещений	1		29.12		www.edu.ru
34	Организация проведения спортивных ролевых игр	1		12.01		www.edu.ru
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1		14.01		www.edu.ru
36	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1		19.01		www.edu.ru
37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1		21.01		www.edu.ru

38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1		26.01		www.edu.ru
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1		28.01		www.edu.ru
40	Виды стилей плавания	1		02.02		www.edu.ru
41	Техника удержания на воде	1		04.02		www.edu.ru
42	Техника дыхания при плавании	1		09.02		www.edu.ru
43	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1		11.02		www.edu.ru
44	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	1		16.02		www.edu.ru
45	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1		18.02		www.edu.ru
46	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1		25.02		www.edu.ru
47	Техника выполнения погружения в воду с головой	1		02.03		www.edu.ru
48	Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	1		04.03		www.edu.ru
49	Техника выполнения всплывания и лежания на воде	1		09.03		www.edu.ru
50	Техника выполнения выдохов в воду	1		11.03		www.edu.ru
51	Техника выполнения скольжения в воде	1		16.03		www.edu.ru
52	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1		23.03		www.edu.ru

53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1		25.03		www.edu.ru
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1		06.04		www.edu.ru
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1		08.04		www.edu.ru
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1		13.04		www.edu.ru
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1		15.04		www.edu.ru
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1		20.04		www.edu.ru
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1		22.04		www.edu.ru
60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1		27.04		www.edu.ru
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1		29.04		www.edu.ru
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1		04.05		www.edu.ru

63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1		06.05		www.edu.ru
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1		11.05		www.edu.ru
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1		13.05		www.edu.ru
66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1		18.05		www.edu.ru
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1		20.05		www.edu.ru
68	Показательное выступление	1				www.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0			

4-Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	План	Факт	
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1		01.09		www.edu.ru
2	Туристическая деятельность	1		03.09		www.edu.ru
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1		08.09		www.edu.ru
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1		10.09		www.edu.ru
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1		15.09		www.edu.ru
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры	1		17.09		www.edu.ru
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1		22.09		www.edu.ru
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1		24.09		www.edu.ru

9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1		29.09		www.edu.ru
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1		01.10		www.edu.ru
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1		06.10		www.edu.ru
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1		08.10		www.edu.ru
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1		13.10		www.edu.ru
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1		15.10		www.edu.ru
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1		20.10		www.edu.ru
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1		22.10		www.edu.ru
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1		03.11		www.edu.ru
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1		05.11		www.edu.ru

19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1		10.11		www.edu.ru
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1		12.11		www.edu.ru
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1		17.11		www.edu.ru
22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1		19.11		www.edu.ru
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1		24.11		www.edu.ru
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1		26.11		www.edu.ru
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений	1		01.12		www.edu.ru

	для групп при выполнении спортивных упражнений					
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1		03.12		www.edu.ru
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1		08.12		www.edu.ru
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1		10.12		www.edu.ru
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1		15.12		www.edu.ru
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1		17.12		www.edu.ru
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1		22.12		www.edu.ru
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1		24.12		www.edu.ru
33	Техника выполнения комплексов перемещений	1		29.12		www.edu.ru

34	Организация проведения спортивных ролевых игр	1		12.01		www.edu.ru
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1		14.01		www.edu.ru
36	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1		19.01		www.edu.ru
37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1		21.01		www.edu.ru
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1		26.01		www.edu.ru
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1		28.01		www.edu.ru
40	Виды стилей плавания	1		02.02		www.edu.ru
41	Техника удержания на воде	1		04.02		www.edu.ru
42	Техника дыхания при плавании	1		09.02		www.edu.ru
43	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1		11.02		www.edu.ru
44	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	1		16.02		www.edu.ru
45	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1		18.02		www.edu.ru
46	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1		25.02		www.edu.ru

47	Техника выполнения погружения в воду с головой	1		02.03		www.edu.ru
48	Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	1		04.03		www.edu.ru
49	Техника выполнения всплывания и лежания на воде	1		09.03		www.edu.ru
50	Техника выполнения выдохов в воду	1		11.03		www.edu.ru
51	Техника выполнения скольжения в воде	1		16.03		www.edu.ru
52	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1		23.03		www.edu.ru
53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1		25.03		www.edu.ru
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1		06.04		www.edu.ru
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1		08.04		www.edu.ru
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1		13.04		www.edu.ru
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1		15.04		www.edu.ru
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1		20.04		www.edu.ru
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1		22.04		www.edu.ru

60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1		27.04		www.edu.ru
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1		29.04		www.edu.ru
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1		04.05		www.edu.ru
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1		06.05		www.edu.ru
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1		11.05		www.edu.ru
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1		13.05		www.edu.ru
66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1		18.05		www.edu.ru
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1		20.05		www.edu.ru
68	Показательное выступление	1				www.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0			

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ
учебный предмет: «Физическая культура»
класс: 1-А

№ п/п	Название раздела	Тема урока	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ
учебный предмет: «Физическая культура»
класс: 1-Б

№ п/п	Название раздела	Тема урока	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ
учебный предмет: «Физическая культура»
класс: 2-А

№ п/п	Название раздела	Тема урока	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ
учебный предмет: «Физическая культура»
класс: 3-А

№ п/п	Название раздела	Тема урока	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ
учебный предмет: «Физическая культура»
класс: 4-А

№ п/п	Название раздела	Тема урока	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ
учебный предмет: «Физическая культура»
класс: 4-Б

№ п/п	Название раздела	Тема урока	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. . Учебником Винер И.А. Физическая культура. 1 класс в 2-х частях. Москва «Просвещение», 2024г.
2. . Учебником Винер И.А. Физическая культура. 2 класс в 2-х частях. Москва «Просвещение», 2024г.
3. . Учебником Винер И.А. Физическая культура. 3 класс в 2-х частях. Москва «Просвещение», 2024г.
4. . Учебником Винер И.А. Физическая культура. 4 класс в 2-х частях. Москва «Просвещение», 2024г.

Электронные ресурсы:

- сайт «Начальная школа»: http:// 1-4.prosv. ru
- https://infjurok.ru
- Библиотека ЦОК
- www.edu.ru
-www.school.edu.ru

Пронумеровано и
рошнуровано 83
восемьдесят три
листов
ректор
А.В.Терещенко

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПАРТИЗАНСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОГДАНОВА АЛЕКСАНДРА ПЕТРОВИЧА» СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ОГРН 1159102023134
ИНН 9108000071