

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Отдел образования Администрация Целинского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Целинская средняя общеобразовательная школа № 1

МБОУ ЦСОШ №1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4703901)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 2 – 3 классов

п. Целина 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в

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

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

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

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

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

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

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

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

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

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

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

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

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

обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

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

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

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

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 136 часов: во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

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

Упражнения по видам разминки.

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

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

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

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

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

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

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

Пример:

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

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

Плавательная подготовка.

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

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

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

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приёмы.

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Организирующие команды и приёмы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

1) патриотического воспитания:

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

2) гражданского воспитания:

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

3) ценности научного познания:

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

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

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

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

4) формирование культуры здоровья:

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

5) экологического воспитания:

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

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

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять

стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

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

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

различать упражнения на развитие моторики;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

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

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями	3			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	32			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	7			Поле для свободного ввода

1.3	Организирующие команды и приёмы	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		40			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	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	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	25			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		31			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8			Поле для свободного ввода
2.2	Спортивные упражнения	12			Поле для свободного ввода
2.3	Туристические физические упражнения	2			Поле для свободного ввода
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 – А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1			03.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1			04.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1			10.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1			11.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
5	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне.	1			17.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

	Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания					http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1			18.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
7	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1			24.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1			25.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1			01.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий,	1			02.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

	спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности					http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
11	Практика проведения ролевых игр	1			08.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1			09.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1			15.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1			16.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1			22.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			23.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			06.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1			12.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1			13.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1			19.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1			20.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			26.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1			27.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1			03.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1			04.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1			10.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
27	Техника выполнения приземления после прыжка	1			11.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1			17.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
29	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1			18.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад	1			24.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1			25.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	1			14.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			15.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1			21.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1			22.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
36	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1			28.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1			29.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1			04.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
39	Комбинации с упражнениями общей разминки	1			05.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

40	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1			11.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
41	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1			12.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1			18.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
43	Комбинации с акробатическими упражнениями	1			19.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
44	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1			25.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и	1			26.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

	игровых заданиях, в спортивных эстафетах					
46	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1			04.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
47	Музыкально-сценические и ролевые игры	1			05.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1			11.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1			12.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1			18.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1			19.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1			02.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1			08.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1			09.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1			15.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1			16.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1			22.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1			23.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
59	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1			29.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
60	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1			30.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
61	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1			06.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
62	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1			07.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

63	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1			13.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
64	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1			14.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
65	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1			20.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
66	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1			21.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

3 – А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1			02.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1			04.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3	Подводящие упражнения и их назначение	1			09.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
4	Правила дыхания в воде при плавании	1			11.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1			16.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

						http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
6	Виды спортивных стилей плавания	1			18.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
7	Техника спортивных стилей плавания	1			23.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1			25.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
9	Техника выполнения танцевальных движений	1			30.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1			02.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1			07.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1			09.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1			14.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
14	Строевые команды: построения, перестроения	1			16.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1			21.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при	1			23.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

	выполнении упражнений; методики контроля осанки					http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1			06.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1			11.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1			13.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1			18.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			20.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения	1			25.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

	гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног					http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1			27.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1			02.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1			04.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1			09.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для	1			11.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

	развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава					http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1			16.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1			18.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1			23.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1			25.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1			28.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1			13.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1			17.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1			20.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
36	Акробатические упражнения для перемещений	1			24.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
37	Игры с выталкиванием	1			27.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1			31.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1			03.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1			05.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
41	Игры на устойчивость	1			10.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1			12.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1			17.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1			19.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1			24.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1			26.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1			03.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1			05.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1			10.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1			12.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1			17.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1			19.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1			02.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1			07.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1			09.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

						http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1			14.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1			16.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
58	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1			21.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
59	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1			23.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
60	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1			28.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1			30.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

						http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1			05.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1			07.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1			12.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
65	Контрольно-тестовые упражнения	1			14.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
66	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1			19.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
67	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности.	1			21.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

	Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях					http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
68	Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях				26.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 – Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1			03.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1			05.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3	Подводящие упражнения и их назначение	1			10.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
4	Правила дыхания в воде при плавании	1			12.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1			17.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/

						https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
6	Виды спортивных стилей плавания	1			19.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
7	Техника спортивных стилей плавания	1			24.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1			26.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
9	Техника выполнения танцевальных движений	1			01.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1			03.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1			08.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1			10.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1			15.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
14	Строевые команды: построения, перестроения	1			17.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1			22.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1			24.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1			07.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1			12.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1			14.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1			19.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			21.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

						http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1			26.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1			28.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1			03.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1			05.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для	1			10.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

	развития подвижности плечевого сустава					http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1			12.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1			17.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1			19.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1			24.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1			26.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1			09.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1			14.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1			16.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1			21.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
36	Акробатические упражнения для перемещений	1			23.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/

						https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
37	Игры с выталкиванием	1			28.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1			30.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1			04.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1			06.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
41	Игры на устойчивость	1			11.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1			13.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1			18.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1			20.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1			25.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1			27.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1			04.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

						http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1			06.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1			11.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1			13.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1			18.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1			20.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1			03.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1			08.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1			10.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1			15.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1			17.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
58	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1			22.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

						http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
59	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1			24.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
60	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1			29.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1			06.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1			13.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1			15.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1			20.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
65	Контрольно-тестовые упражнения	1			22.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	0	0		

3 – В КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1			04.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1			06.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
3	Подводящие упражнения и их назначение	1			11.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
4	Правила дыхания в воде при плавании	1			13.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1			18.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/

						https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
6	Виды спортивных стилей плавания	1			20.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
7	Техника спортивных стилей плавания	1			25.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1			27.09.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
9	Техника выполнения танцевальных движений	1			02.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1			04.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1			09.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1			11.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1			16.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
14	Строевые команды: построения, перестроения	1			18.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1			23.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1			25.10.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1			06.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1			08.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1			13.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1			15.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			20.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

						http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1			22.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1			27.11.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1			29.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1			04.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для	1			06.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

	развития подвижности плечевого сустава					http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1			11.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1			13.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1			18.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1			20.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1			25.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1			27.12.2024	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1			10.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1			15.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1			17.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
36	Акробатические упражнения для перемещений	1			22.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/

						https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
37	Игры с выталкиванием	1			24.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1			29.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1			31.01.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1			05.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
41	Игры на устойчивость	1			07.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1			12.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1			14.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1			19.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1			21.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1			26.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1			28.02.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

						http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1			05.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1			07.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1			12.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1			14.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1			19.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1			21.03.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1			02.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1			04.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1			09.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1			11.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
58	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1			16.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

						http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
59	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1			18.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
60	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1			23.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1			25.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1			30.04.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1			07.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1			14.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
65	Контрольно-тестовые упражнения	1			16.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
66	Демонстрация группового показательного выступления	1			21.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
67	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1			23.05.2025	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы.

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

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

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

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru/>