

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 38»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 9
от «30» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании Научно-
методического совета
Протокол № 4
от "11" июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
приказом директора от «02»
сентября 2024 года № 254-од
Директор
Е.Н. Бейм
документов
(Е.Н. Бейм)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

НА 2024-2029 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель:
С.А.Коршакова

г. Петрозаводск, 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

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 (операционный 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 ПРЕДМЕТА

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 преимущественно 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

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

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

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

Подводящие упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

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

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

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Элементы спортивных игр.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организуемых команд.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских

игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

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

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

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

Лыжная подготовка.

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Упражнения ознакомительного передвижения на лыжах. Освоение упражнений для формирования навыков передвижения на лыжах. Освоение спортивных ходов лыжной подготовки.

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 колена 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.

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

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организуемых 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 чувствительными 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 физкультминуток, утренней гимнастики.

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

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

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

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

Овладение техникой передвижения на лыжах на дистанцию не менее 1000 метров (при наличии материально-технической базы).

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 флэш-мобах.

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

1) патриотического воспитания:

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

2) гражданского воспитания:

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

3) ценности научного познания:

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

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

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

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

4) формирование культуры здоровья:

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

5) экологического воспитания:

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

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

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния

на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами

туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

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

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости,

координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

осваивать технику передвижения на лыжах одним или несколькими спортивными ходами лыжной подготовки (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 ходов лыжной подготовки (на выбор);

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 ходов передвижения на лыжах с динамикой улучшения показателей скорости передвижения на определенное расстояние.

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

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

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

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

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

знать строевые команды;

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

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

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

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

Способы физкультурной деятельности:

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

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

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

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

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

осваивать и демонстрировать технику различных ходов лыжной подготовки (на выбор), выполнять передвижение на лыжах на скорость;

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

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

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

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

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

осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

ПП	Наименование разделов и тем программы	Количество Часов			Электронные Образовательные Ресурсы
		Всего	Практические работы	Контрольные работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					

1.1	Знания о физической культуре	6	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу: 6					
Раздел 2.Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	3	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5	0	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Строевые команды и построения	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу: 9					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	22	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	10	0	0	https://resh.edu.ru/
1.3	Организующие команды и приёмы	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу: 33					
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	18	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу: 18					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 66					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

ПП	Наименование разделов и тем программы	Количество Часов			Электронные Образовательные Ресурсы
		Всего	Практические работы	Контрольные работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4	0	2	https://resh.edu.ru/
1.2	Основы навыков плавания	1	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу: 5					
Раздел 2.Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	1	3	https://resh.edu.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4	1	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу: 7					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	32	2	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	7	0	0	https://resh.edu.ru/
1.3	Организующие команды и приёмы	1	2	0	https://resh.edu.ru/
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	4	0	https://resh.edu.ru/

Итого по разделу: 16
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 68

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС**

ППП	Наименование разделов и тем программы	Количество Часов			Электронные Образовательные Ресурсы
		Всего	Практические работы	Контрольные работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Основы навыков передвижения на лыжах	4	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу: 7					
Раздел 2.Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5	4	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	2	1	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу: 7					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	22	10	1	https://resh.edu.ru/
1.1	Игры и игровые задания	6	1	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу: 28					
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Спортивные упражнения	12	3	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Туристические физические упражнения	2	1	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу: 26					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 68					

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС**

ППП	Наименование разделов и тем программы	Количество Часов			Электронные Образовательные Ресурсы
		Всего	Практические работы	Контрольные работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу: 5					
Раздел 2.Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	9	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу: 9					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17	4	0	https://resh.edu.ru/

1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	2	1	2	https://resh.edu.ru/
1.3	Игры и игровые задания	4	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу: 23					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	3	0	0	https://resh.edu.ru/
2.2	Универсальные умения передвижения на лыжах	12	3	0	https://resh.edu.ru/
2.3	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	3	0	0	https://resh.edu.ru/
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	4	0	0	https://resh.edu.ru/
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	3	1	1	https://resh.edu.ru/
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3	1	0	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3	1	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу: 26					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 68					

**Поурочное планирование
1 класс**

	Тема урока	Кол-во часов			Дата проведения	Электронные ресурсы
		Всего	ПР	КР		

1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	0	0	2.09	Урок 1. как возникли первые соревнования - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1	0	0	4.09	Урок 2. виды передвижения - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	0	9.09	Урок 3. режим дня, утренняя зарядка - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	11.09	Урок 4. физические качества - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1	0	0	16.09	Урок 5. гигиена, личная гигиена - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений	1	0	0	18.09	Урок 6. учимся держать спину ровно - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1	0	0	23.09	Урок 7. закаливание - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1	0	0	25.09	Урок 8. итоговый урок по разделу «знания - сила!!!» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1	0	0	30.09	Урок 9. правила безопасности на уроке легкой атлетики. техника челночного бега с высокого старта - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1	0	0	2.10	Урок 10. беговые упражнения из

						различных исходных положений. игра «мышеловка». бег на 30 м с высокого старта - Физическая культура - 1 класс – Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	0	0	7.10	Урок 10. беговые упражнения из различных исходных положений. игра «мышеловка». бег на 30 м с высокого старта - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12	Проектирование и выполнение игровых заданий	1	0	0	9.10	Урок 11. метание мешочка на дальность. игра «бросай далеко, собирай быстрее» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Виды танцевальных движений	1	0	0	14.10	Урок 11. метание мешочка на дальность. игра «бросай далеко, собирай быстрее» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Основные элементы физических упражнений	1	0	0	16.10	Урок 12. упражнения для развития силы. прыжок в длину с места. игра «быстро по местам» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1	0	0	21.10	Урок 12. упражнения для развития силы. прыжок в длину с места. игра «быстро по местам» - Физическая культура - 1 класс -

						Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1	0	0	23.10	Урок 13. метание в цель. игра «точно в мишень» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1	0	0	5.11	Урок 13. метание в цель. игра «точно в мишень» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1	0	0	6.11	Урок 14. метание в цель с разбега. игра «точно в мишень» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	0	0	11.11	Урок 14. метание в цель с разбега. игра «точно в мишень» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы	1	0	0	13.11	Урок 15. быстрота. игра «кто быстрее» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1	0	0	18.11	Урок 15. быстрота. игра «кто быстрее» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления мышц стопы	1	0	0	20.11	Урок 16. выносливость. игра «к своим флажкам» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						электронная школа (resh.edu.ru)
23	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1	0	0	25.11	Урок 16. выносливость. игра «к своим флажкам» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	0	0	27.11	Урок 17. итоговый урок по разделу «меткие и быстрые!» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	0	0	2.12	Урок 17. итоговый урок по разделу «меткие и быстрые!» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	0	4.12	Урок 26. строевые упражнения. наклон вперед из положения стоя - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины	1	0	0	9.12	Урок 27. вис на согнутых руках. кувырок вперед - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса	1	0	0	11.12	Урок 28. подтягивание на перекладине из виса лежа. кувырок назад - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1	0	0	16.12	Урок 29. вращение обруча. «мост» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1	0	0	18.12	Урок 30. скакалка - Физическая культура - 1 класс - Российская

						электронная школа (resh.edu.ru)
31	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1	0	0	23.12	Урок 31. лазание - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1	0	0	25.12	Урок 32. круговая тренировка - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33	Техника выполнения танцевальных шагов	1	0	0	13.01	Урок 33. итоговый урок по разделу «гибкость, грация!» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1	0	0	15.01	Урок 34. история футбола - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1	0	0	20.01	Урок 39. «передвижения» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1	0	0	22.01	Урок 40. передача мяча - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом	1	0	0	27.01	Урок 41. обвод конусов - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Организующие команды при построении, передвижении, перестроении	1	0	0	29.01	Урок 42. ведение мяча в колоннах - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39	Правила безопасного поведения на занятиях лыжной подготовки.	1	0	0	10.02	Урок 18. правила безопасности на уроках лыжной подготовки. передвижения на лыжах ступающим шагом - Физическая культура - 1 класс -

						Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40	Основные правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	1	0	0	12.02	Урок 18. правила безопасности на уроках лыжной подготовки. передвижения на лыжах ступающим шагом - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	0	0	17.02	Урок 18. правила безопасности на уроках лыжной подготовки. передвижения на лыжах ступающим шагом - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	Общеразвивающие упражнения на уроках лыжной подготовки.	1	0	0	19.02	Урок 19. передвижение на лыжах - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43	Общеразвивающие упражнения на уроках лыжной подготовки.	1	0	0	25.02	Урок 19. передвижение на лыжах - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	«Лыжная подготовка». Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	0	26.02	Урок 19. передвижение на лыжах - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45	«Лыжная подготовка». Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	0	3.03	Урок 20. передвижение на лыжах с палками

						скользящим шагом - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим шагом, без палок.	1	0	0	5.03	Урок 20. передвижение на лыжах с палками скользящим шагом - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим шагом, без палок.	1	0	0	11.03	Урок 23. подъем на склон «лесенкой» на лыжах. игра «кто дальше?» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим шагом, без палок.	1	0	0	12.03	Урок 24. торможение «плугом» на лыжах. Оподвижная игра «кто дальше?» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах скользящим шагом, без палок.	1	0	0	17.03	Урок 25. итоговый урок по разделу «лыжная подготовка» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1	0	0	19.03	Урок 43. итоговый урок по разделу «игры для ловких и сообразительных! «оранжевый мяч! (баскетбол)» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на развитие гибкости	1	0	0	31.03	Урок 43. итоговый урок по разделу «игры для ловких и сообразительных! «оранжевый мяч! (баскетбол)» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						электронная школа (resh.edu.ru)
52	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1	0	0	2.04	Урок 44. правила безопасности и возникновения подвижных игр - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	0	7.04	Урок 44. правила безопасности и возникновения подвижных игр - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1	0	0	9.04	Урок 44. правила безопасности и возникновения подвижных игр - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1	0	0	14.04	Урок 45. подвижные игры на развитие ловкости - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	0	0	16.04	Урок 45. подвижные игры на развитие ловкости - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1	0	0	21.04	Урок 46. подвижные игры с перебежками - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

58	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	0	0	23.04	Урок 46. подвижные игры с перебежками - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1	0	0	28.04	Урок 47. подвижные игры на развитие координации - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
60	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1	0	0	30.04	Урок 47. подвижные игры на развитие координации - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1	0	0	5.05	Урок 48. подвижные игры на развитие двигательной активности - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1	0	0	7.05	Урок 48. подвижные игры на развитие двигательной активности - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63	Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры	1	0	0	12.05	Урок 49. подвижные игры на точность - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1	0	0	14.05	Урок 49. подвижные игры на точность - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

65	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх	1	0	0	19.05	Урок 50. итоговый урок по разделу «подвижные игры» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66	Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры	1	0	0	21.05	Урок 50. итоговый урок по разделу «подвижные игры» - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Всего: 66 часов			0	0		

Поурочное планирование 2 класс

	Тема урока	Кол-во часов			Дата проведения	Электронные ресурсы
		Всего	ПР	КР		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1	0	0	2.09	Урок 3. режим дня, утренняя зарядка - Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1	1	0	4.09	Урок 1. первые соревнования - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1	0	1	9.09	Урок 1. первые соревнования - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1	0	0	11.09	Урок 51. итоговый урок по разделу «старинные народные игры» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	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	1	1	16.09	Урок 5. физические упражнения и естественные движения и передвижения - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

6	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1	0	0	18.09	Урок 4. укрепляем здоровье - закаливаем - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1	0	0	23.09	Урок 3. подвижные игры - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	0	0	25.09	Урок 3. подвижные игры - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9	Практика проведения ролевых игр	1	0	0	30.09	Урок 50. горелки, «шишки, желуди, орехи» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1	0	0	2.10	Урок 25. строевая подготовка - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1	0	1	7.10	Урок 5. физические упражнения и естественные движения и передвижения - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1	0	0	9.10	Урок 9. совершенствование навыков бега - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1	0	1	14.10	Урок 5. физические упражнения и естественные движения и передвижения - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	0	0	16.10	Урок 6. физическое развитие. физическое качество. травматизм - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

15	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	0	21.10	Урок 7. путешествие в страну «силачей!» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1	1	0	23.10	Урок 7. путешествие в страну «силачей!» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1	0	0	5.11	Урок 32. итоговый урок. путешествие в страну «грация!» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1	1	0	6.11	Урок 32. итоговый урок. путешествие в страну «грация!» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1	0	0	11.11	Урок 31. система тренировки различных групп мышц - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	0	0	13.11	Урок 31. система тренировки различных групп мышц - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1	0	0	18.11	Урок 30. лазание по гимнастической стенке - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1	0	0	20.11	Урок 30. лазание по гимнастической стенке - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1	0	0	25.11	Урок 30. лазание по гимнастической стенке - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1	0	0	27.11	Урок 30. лазание по гимнастической стенке - Физическая культура - 2 класс - Российская

						электронная школа (resh.edu.ru)
25	Техника выполнения приземления после прыжка	1	1	0	2.12	Урок 38. техника передвижения в баскетболе - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1	0	0	4.12	Урок 30. лазание по гимнастической стенке - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1	0	0	9.12	Урок 26. висы и упоры. техника выполнения кувырка вперед - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад	1	0	0	11.12	Урок 26. висы и упоры. техника выполнения кувырка вперед - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1	0	0	16.12	Урок 27. подтягивание на перекладине из виса лежа. техника выполнения кувырка назад - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	1	0	0	18.12	Урок 28. акробатика. техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	0	0	23.12	Урок 28. акробатика. техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1	0	0	25.12	Урок 28. акробатика. техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

33	Техника безопасного поведения на уроках лыжной подготовки	1	0	1	13.01	Урок 17. совершенствование техники передвижения на лыжах - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34	Техника элементов скользящего и ступающего шага	1	0	0	15.01	Урок 19. скользящий шаг - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Техника основных элементы передвижения двухшажным попеременным ходом	1	0	0	20.01	Урок 18. передвижение на лыжах скользящим шагом - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок).	1	0	0	22.01	Урок 20. техника выполнения двушажного хода - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	Передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации)	1	0	0	27.01	Урок 20. техника выполнения двушажного хода - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения	1	1	0	29.01	Урок 21. техника выполнения одношажного хода - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39	Техника спуска с небольшого пологого склона в основной стойке	1	0	0	3.02	Урок 21. техника выполнения одношажного хода - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40	Спуск (без лыжных палок и с палками) с пологого склона	1	1	0	5.02	Урок 21. техника выполнения одношажного хода - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	Техники подъёма лесенкой	1	0	0	10.02	Урок 22. техника выполнения подъема «полуёлочкой» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

42	Имитационные упражнения подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок)	1	0	0	12.02	Урок 22. техника выполнения подъема «полуёлочкой» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43	Имитационные упражнения подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок)	1	0	0	17.02	Урок 22. техника выполнения подъема «полуёлочкой» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	Имитационные упражнения подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок)	1	0	0	19.02	Урок 22. техника выполнения подъема «полуёлочкой» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45	Техника торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью	1	1	0	25.02	Урок 23. техника выполнения торможения на лыжах - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46	Техника торможения способом падения на бок (падение на бок стоя на месте)	1	0	0	26.02	Урок 23. техника выполнения торможения на лыжах - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47	Торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе, торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона	1	0	0	3.03	Урок 24. итоговый урок «все на лыжи!» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1	0	0	5.03	Урок 29. прыгалка - скакалка - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	Техника выполнения высоких прыжков вперед через скакалку с двойным махом вперед	1	1	0	11.03	Урок 29. прыгалка - скакалка - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1	0	0	12.03	Урок 12. метание на точность - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1	0	1	17.03	Урок 13. закрепление навыков метания на дальность (на результат) - Физическая культура - 2 класс - Российская

						электронная школа (resh.edu.ru)
52	Комбинации с упражнениями общей разминки	1	0	0	19.03	Урок 39. ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. ведение мяча - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1	0	0	31.03	Урок 40. обведение препятствий - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1	0	0	2.04	Урок 41. стойки игрока - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1	0	0	7.04	Урок 16. путешествие в страну «меткий и быстрый!» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56	Комбинации с акробатическими упражнениями	1	0	0	9.04	Урок 43. стойка игрока. подбрасывание мяча на заданную высоту - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1	0	0	14.04	Урок 44. перемещения в стойке приставными шагами - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1	0	0	16.04	Урок 45. верхняя передача мяча над собой - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1	0	0	21.04	Урок 14. развитие скоростных способностей - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
60	Музыкально-сценические и ролевые игры	1	0	0	23.04	Урок 46. «пионербол» - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61	Туристические игры и спортивные эстафеты	1	0	0	28.04	Урок 15. развитие выносливости. подвижная игра -

						Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62	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	0	0	30.04	Урок 14. развитие скоростных способностей - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1	0	0	5.05	Урок 14. развитие скоростных способностей - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1	0	0	7.05	Урок 14. развитие скоростных способностей - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах. Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1	1	0	12.05	Урок 9. совершенствование навыков бега - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки. Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1	0	0	14.05	Урок 8. челночный бег как норматив ГТО. подвижная игра - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
67	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1	0	0	19.05	Урок 10. метание снарядов на дальность. подвижная игра - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
68	Техника выполнения прыжка в группировке с поворотом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1	1	0	21.05	Урок 11. развитие силовых способностей - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Всего: 68 часов			10	6		

**Поурочное планирование
3 класс**

	Тема урока	Кол-во часов			Дата проведения	Электронные ресурсы
		Всего	ПР	КР		

1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1	0	0	2.09	Урок 1. из истории физической культуры. особенности физической культуры разных народов - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1	0	0	4.09	Урок 2. физическая нагрузка и физические упражнения - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Подводящие упражнения и их назначение	1	0	0	9.09	Урок 2. физическая нагрузка и физические упражнения - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1	0	1	11.09	Урок 4. режим дня. физическое развитие и физическая подготовленность - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	Техника выполнения танцевальных движений	1	0	0	16.09	Урок 20. что мы знаем о гимнастике? немного истории - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1	1	0	18.09	Урок 4. режим дня. физическое развитие и физическая подготовленность - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1	0	0	23.09	Урок 18. игры моей родины, какие они? - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1	0	1	25.09	Урок 18. игры моей родины, какие они? - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9	Строевые команды: построения, перестроения	1	0	0	30.09	Урок 19. итоговый урок по разделу «Игры для ловких и

						сообразительных!» - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1	0	0	2.10	Урок 4. режим дня. физическое развитие и физическая подготовленность - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1	0	0	7.10	Урок 5. осанка - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1	0	1	9.10	Урок 5. осанка - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1	0	0	14.10	Урок 20. что мы знаем о гимнастике? немного истории - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1	0	0	16.10	Урок 20. что мы знаем о гимнастике? немного истории - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1	1	0	21.10	Урок 23. будем делать мост! - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	Техника выполнения акробатических упражнений	1	1	0	23.10	Урок 23. будем делать мост! - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	0	0	5.11	Урок 35. укрепляем руки, ноги, готовимся к игре! - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1	0	0	6.11	Урок 25. итоговый урок. «развиваем гибкость и грацию!» - Физическая культура - 3 класс - Российская

						электронная школа (resh.edu.ru)
19	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1	1	0	11.11	Урок 31. немного истории - баскетбол - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1	1	0	13.11	Урок 31. немного истории - баскетбол - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1	1	0	18.11	Урок 32. передвижение в баскетболе - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1	0	0	20.11	Урок 33. я играю не один - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1	0	0	25.11	Урок 34. ведение баскетбольного мяча - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей.	1	0	0	27.11	Урок 13. бег на коротко дистанции. высокий старт - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1	0	0	2.12	Урок 14. итоговый урок. «мы быстрые и легкие!» - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1	0	0	4.12	Урок 22. скорость, ловкость и сноровка - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	Челночный бег.	1	1	0	9.12	Урок 12. челночный бег - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

28	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1	0	0	11.12	Урок 36. учимся бросать в кольцо - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1	1	0	16.12	Урок 37. итоговый урок «главное в баскетболе!» - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1	0	0	18.12	Урок 22. скорость, ловкость и сноровка - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1	0	0	23.12	Урок 21. кувырок назад (тренируем вестибулярный аппарат) - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32	Акробатические упражнения для перемещений	1	0	0	25.12	Урок 21. кувырок назад (тренируем вестибулярный аппарат) - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33	Техника безопасного поведения на уроках лыжной подготовки	1	0	0	13.01	Урок 29. передвижения лыжника - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34	Техника одновременного двухшажного хода	1	0	0	15.01	Урок 29. передвижения лыжника - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Имитационные упражнения одновременного двухшажного хода	1	0	0	20.01	Урок 29. передвижения лыжника - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Передвижение одновременным двухшажным ходом по пересеченной местности	1	1	0	22.01	Урок 29. передвижения лыжника - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						электронная школа (resh.edu.ru)
37	Техника поворотов на лыжах способом переступания	1	0	0	27.01	Урок 28. как спуститься и не упасть? - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Имитационные упражнения поворотов на лыжах способом переступания	1	0	0	29.01	Урок 28. как спуститься и не упасть? - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39	Повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте	1	0	0	3.02	Урок 26. готовимся к уроку лыжной подготовки - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40	Повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;	1	1	0	5.02	Урок 26. готовимся к уроку лыжной подготовки - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	Элементы техники торможения плугом	1	0	0	10.02	Урок 27. как подняться в горку? - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	Имитационные упражнения торможения плугом	1	0	0	12.02	Урок 30. итоговый урок по лыжной подготовке. выдающиеся лыжники России - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43	Торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона	1	1	0	17.02	Урок 30. итоговый урок по лыжной подготовке. выдающиеся лыжники России - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	Совершенствование техники перемещений; торможений; подъемов и спусков при передвижении по пересеченной местности	1	1	0	19.02	Урок 15. национальные игры (в гостях у народа севера) - Физическая культура - 3 класс - Российская

						электронная школа (resh.edu.ru)
45	Игры с выталкиванием	1	0	0	25.02	Урок 15. национальные игры (в гостях у народа севера) - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1	0	0	26.02	Урок 17. национальные игры (в гостях у народа Удмуртии) - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1	0	0	3.03	Урок 17. национальные игры (в гостях у народа Удмуртии) - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1	0	0	5.03	Урок 9. метанием в цель и на дальность - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	Игры на устойчивость	1	0	0	11.03	Урок 10. прыжок в длину с места. прыжковые упражнения - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1	0	0	12.03	Урок 9. метанием в цель и на дальность - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1	0	0	17.03	Урок 10. прыжок в длину с места. прыжковые упражнения - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1	0	0	19.03	Урок 8. укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями - Физическая культура - 3 класс - Российская

						электронная школа (resh.edu.ru)
53	Техника выполнения прыжков через скакалку	1	1	0	31.03	Урок 10. прыжок в длину с места. прыжковые упражнения - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1	0	0	2.04	Урок 16. подвижные игры - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1	0	0	7.04	Урок 16. подвижные игры - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1	0	0	9.04	Урок 8. укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1	0	0	14.04	Урок 8. укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1	1	0	16.04	Урок 7. история происхождения легкой атлетики. легкоатлетические упражнения - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1	1	0	21.04	Урок 10. прыжок в длину с места. прыжковые упражнения - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
60	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1	0	0	23.04	Урок 10. прыжок в длину с места. прыжковые упражнения - Физическая культура - 3 класс - Российская

						электронная школа (resh.edu.ru)
61	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1	0	0	28.04	Урок 7. история происхождения легкой атлетики. легкоатлетические упражнения - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	0	30.04	Урок 7. история происхождения легкой атлетики. легкоатлетические упражнения - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1	0	0	5.05	Урок 7. история происхождения легкой атлетики. легкоатлетические упражнения - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1	1	0	7.05	Урок 24. тренируем равновесие! - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1	1	0	12.05	Урок 11. прыжок в высоту с прямого разбега - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1	1	0	14.05	Урок 11. прыжок в высоту с прямого разбега - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
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	1	0	19.05	Урок 6. обобщающий урок «физкультуратвой друг!» - Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
68	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1	0	0	21.05	Урок 3. закаливание: обливание, душ - Физическая культура - 3 класс - Российская

						электронная школа (resh.edu.ru)
Всего: 68 часов			20	3		

**Поурочное планирование
4 класс**

	Тема урока	Кол-во часов			Дата проведения	Электронные ресурсы
		Всего	ПП	КР		
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1	0	0	2.09	Урок 1. развитие физической культуры в России - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Туристическая деятельность	1	0	0	4.09	Урок 3. правила предупреждения травматизма - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1	0	0	9.09	Урок 4. наблюдаем за развитием - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1	0	1	11.09	Урок 4. наблюдаем за развитием - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1	1	0	16.09	Урок 5. если хочешь быть здоров – закаляйся! - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры	1	0	1	18.09	Урок 2. физическая нагрузка и чсс - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1	0	0	23.09	Урок 6. обобщающий урок. «береги здоровье смолоду!» - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1	0	0	25.09	Урок 6. обобщающий урок. «береги здоровье смолоду!» - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1	1	0	30.09	Урок 7. виды легкоатлетических упражнений - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1	0	0	2.10	Урок 7. виды легкоатлетических упражнений - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1	0	0	7.10	Урок 8. техника метания мяча - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1	1	0	9.10	Урок 8. техника метания мяча - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1	0	0	14.10	Урок 9. метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели - Физическая культура - 4 класс - Российская

						электронная школа (resh.edu.ru)
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1	0	1	16.10	Урок 9. метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1	0	0	21.10	Урок 10. прыжковые упражнения. техники выполнения прыжков - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1	0	0	23.10	Урок 10. прыжковые упражнения. техники выполнения прыжков - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1	0	0	5.11	Урок 11. прыжок в высоту способом «перешагивания» - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1	0	0	6.11	Урок 12. развиваем выносливость - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1	1	0	11.11	Урок 20. гимнастика. комплексы упражнений по гимнастике - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1	0	0	13.11	Урок 20. гимнастика. комплексы

						упражнений по гимнастике - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1	0	0	18.11	Урок 20. гимнастика. комплексы упражнений по гимнастике - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1	0	0	20.11	Урок 21. акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат) - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1	0	0	25.11	Урок 23. опорный прыжок - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1	0	0	27.11	Урок 21. акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат) - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1	0	0	2.12	Урок 21. акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат) - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						электронная школа (resh.edu.ru)
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1	0	1	4.12	Урок 22. скоростно - силовые качества - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1	0	0	9.12	Урок 22. скоростно - силовые качества - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1	0	0	11.12	Урок 22. скоростно - силовые качества - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1	0	0	16.12	Урок 24. комплекс упражнений на развитие равновесия - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1	0	0	18.12	Урок 24. комплекс упражнений на развитие равновесия - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1	0	0	23.12	Урок 25. совершенствуем координационные способности - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление	1	0	1	25.12	Урок 25. совершенствуем координационные способности - Физическая культура - 4 класс - Российская

	комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам					электронная школа (resh.edu.ru)
33	Возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, причины их появления, примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов). Правила профилактики травматизма и применения на занятиях лыжной подготовки	1	0	0	13.01	Урок 26. лыжи. немного истории - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34	Основные фазы в технике передвижения одновременным одношажным ходом	1	0	0	15.01	Урок 26. лыжи. немного истории - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Имитационные упражнения в передвижении одновременным одношажным ходом без палок	1	0	0	20.01	Урок 29. техника лыжных ходов - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Имитационные упражнения в передвижении одновременным одношажным ходом в полной координации	1	0	0	22.01	Урок 29. техника лыжных ходов - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	Скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками	1	0	0	27.01	Урок 29. техника лыжных ходов - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	0	0	29.01	Урок 29. техника лыжных ходов - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
39	Передвижение одношажным одновременным ходом по пересеченной местности	1	1	0	3.02	Урок 27. лыжные повороты и подъемы. техника подъема «лесенка» - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

40	Техника торможения плугом	1	0	0	5.02	Урок 27. лыжные повороты и подъемы. техника подъема «лесенка» - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	Имитационные упражнения торможения плугом	1	0	0	10.02	Урок 28. спуски, какие они? - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	Торможение плугом при спуске с пологого склона	1	0	0	12.02	Урок 28. спуски, какие они? - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43	Передвижения, спуски, подъемы и повороты на месте и в движении на пересеченной местности	1	1	0	17.02	Урок 30. лыжная подготовка. лыжные гонки - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	Техника выполнения комплексов перемещений	1	0	0	19.02	Урок 32. стойки и передвижения баскетболиста - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45	Организация проведения спортивных ролевых игр	1	0	0	25.02	Урок 16. играем все! - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1	0	0	26.02	Урок 16. играем все! - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1	0	0	3.03	Урок 16. играем все! - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

						электронная школа (resh.edu.ru)
48	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1	0	0	5.03	Урок 31. спортивная игра «баскетбол» - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1	0	0	11.03	Урок 33. баскетбол – игра командная! техника передачи мяча в баскетболе - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1	0	0	12.03	Урок 34. совершенствование техники ведения мяча - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1	0	0	17.03	Урок 35. специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1	1	0	19.03	Урок 36. техника броска баскетбольного мяча - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1	0	0	31.03	Урок 37. обобщающий урок «мы играем в баскетбол!» - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1	0	0	2.04	Урок 38. история возникновения и развития волейбола -

						Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1	1	0	7.04	Урок 39. перемещения в волейболе - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1	0	0	9.04	Урок 40. разминка. играем в волейбол - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1	0	0	14.04	Урок 41. мяч летит, руки вверх! - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1	0	0	16.04	Урок 42. готовься принимать мяч, руки вниз! - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1	0	0	21.04	Урок 43. упражнения со стеной - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
60	Сдача нормативов ГТО II ступени	1	1	0	23.04	Урок 44. обобщающий урок «мы играем в волейбол!» - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1	0	0	28.04	Урок 19. итоговый урок. развиваем ловкость, быстроту, смекалку! - Физическая культура - 4 класс - Российская

						электронная школа (resh.edu.ru)
62	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1	0	0	30.04	Урок 15. национальные игры (в гостях у народа Японии) - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1	1	0	5.05	Урок 13. совершенствование техники бега. короткие дистанции. бег на скорость и выносливость - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1	0	0	7.05	Урок 14. итоговый урок. развитие скоростно-силовых способностей - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1	0	01	12.05	Урок 19. итоговый урок. развиваем ловкость, быстроту, смекалку! - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1	0	0	14.05	Урок 18. подвижные национальные игры - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
67	Показательное выступление	1	1	0	19.05	Урок 18. подвижные национальные игры - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

68	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1	0	0	21.05	Урок 19. итоговый урок. развиваем ловкость, быстроту, смекалку! - Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Всего: 68 часов			11	5		

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

• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru>https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая культура
- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)