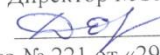


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Управление образования администрации г. Оренбурга
МОАУ «СОШ №35»

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОАУ «СОШ №35»
 Н.В. Долматова
Приказ № 221 от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4378566)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

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.

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.

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.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

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

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

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

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. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

Овладение техникой и тактикой перетягивания каната.

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 («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

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

повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

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

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

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

Пример:

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

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

Плавательная подготовка.

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

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

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

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приёмы.

Овладение техникой и тактикой перетягивания каната.

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Организирующие команды и приёмы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой и тактикой перетягивания каната.

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

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

4 КЛАСС

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

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по

индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Овладение техникой и тактикой перетягивания каната.

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

1) патриотического воспитания:

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

2) гражданского воспитания:

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

3) ценности научного познания:

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

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

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

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

4) формирование культуры здоровья:

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

5) экологического воспитания:

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

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

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К

последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, перетягиванием канаты, 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 здоровьем формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

Освоить технику и тактику перетягивания каната.

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 знать технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

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

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

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

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

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

Освоить технику и тактику перетягивания каната.

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 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.

Освоить технику и тактику перетягивания каната.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/1/?ysclid=m0ilgh527z467047079
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующим и физическими упражнениями. Самоконтроль	3	0	3	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/23/metodika-obucheniya-uchashchihsya-samostoyatelnomu
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5	0	5	https://uchitelya.com/fizkultura/70554-sportivnoe-meropriyatie-igra-igry-estafety-1-4-klass.html
2.3	Строевые команды и построения	1	0	1	https://multiurok.ru/blog/stroevye-uprazhneniia-na-urokakh-fizicheskoi-kultury.html?ysclid=m0ilsep0s1954559834
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	16	0	16	https://znanio.ru/media/proekt-uroka-fizicheskoj-kultury-osvoenie-uprazhnenij-osnovnoj-gimnastiki-2813405
1.2	"Перетягивание каната"	9		9	http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta/125-tug
1.3	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	7	0	7	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/05/01/sbornik-podvizhnyh-igr
1.4	Организующие команды и приёмы	1	0	1	https://infourok.ru/organizuyuschie-komandi-i-priemi-na-uroke-gimnastiki-2220218.html?ysclid=m0im6ll5z0337456921
Итого по разделу		33			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	18	0	18	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54003/1/978-5-7996-2157-5_2017.pdf?ysclid=m0im9ay03y65546
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4	0	4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=m0imup0hfhz964384718
1.2	Основы навыков плавания	1	0	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-trebovaniya-na-urokah-plavaniya-5830179.html?ysclid=m0imk5bc5k687356798
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	0	3	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/23/metodika-obucheniya-uchashchihsya-samostoyatelnomu
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4	0	4	https://uchitelya.com/fizkultura/70554-sportivnoe-meropriyatie-igra-igry-estafety-1-4-klass.html
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения упражнений основной	30	0	30	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54003/1/978-5-7996-2157-

	гимнастики				5_2017.pdf?ysclid=m0im9ay03y65546
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	7	0	7	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/05/01/sbornik-podvizhnyh-igr
1.3	Организующие команды и приёмы	1	0	1	https://infourok.ru/organizuyuschie-komandi-i-priemi-na-uroke-gimnastiki-2220218.html?ysclid=m0im6ll5z0337456921
Итого по разделу		38			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	9	0	9	https://videouroki.net/razrabotki/proiekt-sportivnoi-ozdorovitel-noi-vnieurochnoi-dieiatel-nosti-uchitelia-fizi.html?ysclid=m0imcoshqg909968633
2.2	"Перетягивание каната"	9	0	9	http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta/125-tug
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=m0imxq2a81523435036
1.2	Основы навыков плавания	4	0	4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=m0imxq2a81523435036
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5	0	5	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/23/metodika-obucheniya-uchashchihsya-samostoyatelnomu
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2	0	2	https://uchitelya.com/fizkultura/70554-sportivnoe-meropriyatie-igra-igry-estafety-1-4-klass.html
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	13	0	13	https://infourok.ru/urok-v-m-klasse-gimnastika-osvoenie-stroevie-uprazhneniya-akrobatika-

					3718362.html?ysclid=m0in6xnhln305748399
1.2	"Перетягивание каната"	9	0	9	http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta/125-tug
1.3	Игры и игровые задания	6	0	6	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-urokah-gimnastiki-podvizhnie-igri-449272.html
Итого по разделу		28			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8	0	8	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/27/uchebnye-kombinatsii-po-razdelu-gimnastika
2.2	Спортивные упражнения	12	0	12	https://iq-body.ru/exercises
2.3	Туристические физические упражнения	2	0	2	https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/organizatsiya-i-provedenie-turistiches-2/
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4	0	4	ВФСК ГТО (gto.ru) Нормативы 1-4 класс (multiurok.ru)
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5	0	5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?ysclid=m0iox4fmou634949982
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	9	0	9	https://studfile.net/preview/3537544/page:8/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17	0	17	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/27/uchebnye-kombinatsii-po-razdelu-gimnastika
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	2	0	2	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/23/metodika-obucheniya-uchashchihsya-samostoyatelnomu

1.3	Игры и игровые задания	4	0	4	https://znanio.ru/media/sbornik-igr-i-igrovyh-zadaniy-dlya-razvitiya-sily-u-obuchayuschih-sya-1-11-klassov-2509688?ysclid=m0ipk7zolt249751814
Итого по разделу		23			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2	0	2	https://infourok.ru/kompleks-oru-v-parah-5704530.html?ysclid=m0iqdtxy84594497289
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	4	0	4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah?ysclid=m0iox4fmou634949982
2.3	"Перетягивание каната".	10	0	10	http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta/125-tug
2.4	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	3	0	3	https://studfile.net/preview/2229332/page:3/
2.5	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	4	0	4	https://studfile.net/preview/2229332/page:9/
2.6	Организация и проведение подвижных игр, игровых	2	0	2	https://studfile.net/preview/2229332/page:5/#13

	заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО				
2.7	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3	0	3	https://znanio.ru/media/sbornik-igr-i-igrovyyh-zadaniy-dlya-razvitiya-sily-u-obuchayuschih-sya-1-11-klassov-2509688?ysclid=m0ipk7zolt249751814
2.8	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3	0	3	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	0	1	02.09.2024	https://studfile.net/preview/5249723/page:9/
2	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1	0	1	03.09.2024	https://studfile.net/preview/7125463/page:13/
3	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	1	09.09.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/06/11/kompleks-gto-kak-osnova-fizicheskogo-vospitaniya
4	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях. Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1	0	1	10.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/conspect/261346/

5	Стартовая диагностика	1	0	1	16.09.2024	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/testi/startovaia_diagnostika_po_fgos_v_1_klassie_po_fiziches_koi_kul_turie
6	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений. Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1	0	1	17.09.2024	https://studfile.net/preview/7125463/page:21/
7	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1	0	1	23.09.2024	https://gorpol39.spb.ru/здоровый-образ-жизни/утренняя-зарядка-с-чего-начать-компле/
8	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1	0	1	24.09.2024	https://koicrb.ru/zozh/67-zakalivanie
9	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1	0	1	30.09.2024	https://dep_fizvos.pnzgu.ru/files/dep_fizvos.pnzgu.ru/dot/kontrol_za_zdorovem_pri_vypolnenii_fizicheskikh_uprazhneniy.pdf
10	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1	0	1	01.10.2024	https://multiurok.ru/files/metodicheskoe-posobie-muzykalno-podvizhnye-igry-ka.html
11	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной	1	0	1	07.10.2024	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-

	деятельности					po-provedeniyu-sportivnih-estafet-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-v-nachalnih-klassah-469506.html
12	Проектирование и выполнение игровых заданий	1	0	1	08.10.2024	https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/prochee/igrovye_tekhnologii_v_1_klasse
13	Виды танцевальных движений	1	0	1	14.10.2024	https://infourok.ru/tancevalnie-shagi-na-urokah-fizkulturi-dlya-mladshih-shkolnikov-456891.html
14	Основные элементы физических упражнений	1	0	1	15.10.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/06/kompleksy-obshcherazvivayushchih-uprazhneniy-dlya
15	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	1	21.10.2024	https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-vvodnoj-chasti-uroka-obshaya-razminka-6152477.html
16	Техника выполнения различных видов гимнастического бега Техника выполнения небольших прыжков в полном	1	0	1	22.10.2024	https://sportlin63.ru/wp-content/uploads/2021/09/tehnika-i-metodika-

	приседе					obucheniya-bazovym-gu-dlya-samary.pdf
17	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	0	1	05.11.2024	https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-razvitiya-i-profilaktiki-zabolevaniy-opornodvigatel'nogo-apparata-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-389179.html
18	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы. Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления мышц стопы	1	0	1	11.11.2024	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/02/10/kompleks-uprazhneniy-na-ukreplenie-myshts-i-formirovanie-svodov
19	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра. Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	0	1	12.11.2024	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-parternaya-razminka-uprazhneniya-dlya-rastyazhki-zadnej-poverhnosti-myshc-bedra-i-formirovaniya-vyvorotn-6311336.html
20	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	1	18.11.2024	https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-ukrepleniya-mishc-bryushnogo-pressa-1089284.html

21	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины	1	0	1	19.11.2024	https://www.gym24.by/uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-myshcz-spin/
22	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса	1	0	1	25.11.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/01/22/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti
23	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1	0	1	26.11.2024	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2023/11/13/metodicheskaya-razrabotka-hodba-tehnika-razlichnyh-vidov-hodby
24	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1	0	1	02.12.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/06/metodika-obucheniya-pryzhkam-na-skakalke
25	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы ,перекаты, броски, ловли	1	0	1	03.12.2024	https://infourok.ru/tehnika-igry-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
26	Техника выполнения танцевальных шагов	1	0	1	09.12.2024	https://studfile.net/preview/3537086/page:9/
27	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях.	1	0	1	10.12.2024	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-obucheniye-vrasheniyu-skakalki-

	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево					4439399.html
28	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1	0	1	16.12.2024	https://elib.gsu.by/bitstream/123456789/12944/1/Трофимович_И.И_Общеразвивающие.pdf
29	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1	0	1	17.12.2024	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2023/11/19/tehnika-i-metodika-formirovaniya-ravnesiya
30	История зарождения перетягивания каната. История развития современного перетягивания в мире, в России, в своем регионе.	1	0	1	23.12.2024	https://www.risunoc.com/2015/11/history-sports-rope.html
31	Размеры площадки и оборудование для занятий перетягиванием каната. Состав команды по перетягиванию каната, функции игроков в команде; роль капитана команды. Современные правила соревнований по перетягиванию каната.	1	0	1	24.12.2024	https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-peretyagivanie-kanata-utv-prikazom-minsporta-rossii/
32	Упражнения, техника и тактика перетягивания каната. Режим дня при занятиях по перетягиванию каната.	1	0	1	13.01.2025	https://shkolachinyavorykr11.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/66/Fiz_ra_rabochaya_programma_pere_tyagivanie_kanata.pdf
33	Основы организации самостоятельных занятий перетягиванием каната. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием	1	0	1	14.01.2025	https://dliia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/peretyagivanie-

	при занятиях перетягиванием каната.					kanata/
34	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.	1	0	1	20.01.2025	https://infourok.ru/prichini-vozniknoveniya-oshibok-v-tehnike-u-sportsmenov-na-razlichnih-etapah-podgotovki-3090024.html
35	Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки.	1	0	1	21.01.2025	https://shkolachinyavorykr11.gosweb.gosuslugi.ru/necat/files/30/66/Fiz_ra_rabochaya_programma_pere_tyagivanie_kanata.pdf
36	Учебные схватки в перетягивании каната	1	0	1	27.01.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/10/15/metodicheskaya-razrabotka-peretyagivanie-kanata
37	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1	0	1	28.01.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/19/satya-kontrol-fizicheskoy-nagruzki
38	Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1	0	1	03.02.2025	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/11/30/ispolzovanie-muzykalno-stsenicheskikh-igr-na-uroke
39	Основные правила проведения ролевых	1	0	1	04.02.2025	https://nsportal.ru/nachalnaya-

	подвижных игр. Ролевые подвижные игры					shkola/fizkultura/2019/05/16/tehnologicheskaya-karta-syuzhetno-rolevye-podvizhnye-igry
40	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1	0	1	10.02.2025	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyye-obraz-zhizni/2023/10/01/dopolnitelnaya-obshcheobrazovatel'naya
41	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх	1	0	1	11.02.2025	https://www.maam.ru/detskijsad/provedenie-uprazhnenii-igrovym-metodom-v-gimnastike.html
42	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через музыку и движение	1	0	1	25.02.2025	https://infourok.ru/esteticheskoe-vospitanie-v-sfere-fizicheskoy-kulturi-2721836.html
43	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей	1	0	1	03.03.2025	https://infourok.ru/testirvaniya-na-razvitie-specificheskikh-koordinacionnykh-sposobnostey-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-1567847.html
44	Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1	0	1	04.03.2025	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/12/igry-s-

						gimnasticheskimi-palkami
45	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой	1	0	1	10.03.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/08/24/estafety-so-skakalkoy
46	Спортивные эстафеты с мячом	1	0	1	11.03.2025	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-i-estafeti-s-myachami-2444683.html
47	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом	1	0	1	17.03.2025	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-gimnastika-estafeti-s-gimnasticheskimi-predmetami-2646243.html
48	Организующие команды при построении, передвижении, перестроении	1	0	1	18.03.2025	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-stroevye-uprazhneniya-5759818.html
49	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1	0	1	01.04.2025	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-po-teme-parternaya-gimnastika-uprazhneniya-dlya-stopivityanutost-nosochkov-2721872.html
50	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на развитие гибкости	1	0	1	07.04.2025	https://iokk38.ru/wp-content/uploads/2019/06/2_XТ-Богомягова-С.Г.-Упражнения-партерной-гимнастики-для-красивого-движения.pdf

51	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1	0	1	08.04.2025	https://multiurok.ru/files/parternaia-gimnastika.html
52	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	1	14.04.2025	https://iokk38.ru/wp-content/uploads/2019/06/2_XТ-Богомягова-С.Г.-Упражнения-партерной-гимнастики-для-красивого-движения.pdf
53	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1	0	1	15.04.2025	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/26/kompleks-uprazhneniy-parternoy-gimnastiki
54	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1	0	1	21.04.2025	https://rutube.ru/video/4524b1edaeae68628de34e6a05e39df5b/
55	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	0	1	22.04.2025	https://www.youtube.com/watch?v=pkPcrDsg--o
56	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1	0	1	28.04.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/31/kompleksy-obshcherazvivayushchih-uprazhneniy
57	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления	1	0	1	29.04.2025	https://www.youtube.com/watch?v=mFUT2O-QGbY

	голеностопных суставов					
58	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1	0	1	05.05.2025	https://multiurok.ru/files/kompleks-oru-vozle-opory.html
59	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1	0	1	06.05.2025	https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-osnovnoj-chasti-uroka-razminka-u-opory-6156873.html
60	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1	0	1	12.05.2025	https://pls.international/wp-content/uploads/2024/02/fizkultura-1-4.pdf
61	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1	0	1	13.05.2025	https://pls.international/wp-content/uploads/2024/02/fizkultura-1-4.pdf
62	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону	1	0	1	19.05.2025	https://pls.international/wp-content/uploads/2024/02/fizkultura-1-4.pdf
63	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1	0	1	20.05.2025	https://multiurok.ru/blog/igrы-v-tesneniia.html
64	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками	1	0	1	23.05.2025	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20

						20lgrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf
65	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок»	1	0	1	25.05.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/11/01/tehnika-vypolneniya-akrobaticeskikh-uprazhneniy
66	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1	0	1	26.05.2025	https://шагин.рф/wp-content/uploads/2019/08/tehnika_i_taktika.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практиче ские работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1	0	1	02.09.2024	https://infourok.ru/fizichesкое-razvitie-cheloveka-ego-pokazateli-i-sposoby-ih-izmereniya-6735876.html
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1	0	1	04.09.2024	http://zvswp.beluo31.ru/wp-content/uploads/2019/09/Комплекc-упражнений-для-коррекции-осанки.Михайлова-С.Б..pdf
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1	0	1	09.09.2024	https://infourok.ru/olimpijsкое-dvizhenie-v-rossii-6565423.html
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1	0	1	11.09.2024	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-ritmike-po-teme-russkie-narodnye-tancy-4983325.html

5	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1	0	1	16.09.2024	https://lkuor.ru/wp-content/uploads/2020/03/ПЛАВАНИЕ-СКФУ.pdf
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1	0	1	18.09.2024	https://applied-research.ru/ru/article/view?id=6301
7	Краткая характеристика основных физических качеств. Различия упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1	0	1	23.09.2024	https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/872524.pdf
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1	0	1	25.09.2024	http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyi-obraz-zhizni.pdf
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1	0	1	30.09.2024	https://shkola3uxta-r11.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Fizicheskaya_kultura_1_4.pdf
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами	1	0	1	02.10.2024	https://orlyonok-umc.pavus.ru/files/ves_starty.pdf

	соревновательной деятельности					
11	Практика проведения ролевых игр	1	0	1	07.10.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/05/16/tehnologicheskaya-karta-syuzhetno-rolevye-podvizhnye-igry
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1	0	1	09.10.2024	https://multiurok.ru/index.php/files/organizuyushchie-komandy.html
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1	0	1	14.10.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2023/03/16/razminka-na-fizkulture
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1	0	1	16.10.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/03/01/dyhatelnaya-gimnastika
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1	0	1	21.10.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyye-obraz-zhizni/2016/09/20/kompleks-uprazhneniy-dlya-razminki-na-uroke

16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	0	1	23.10.2024	https://iokk38.ru/wp-content/uploads/2019/06/2_XТ-Богомякова-С.Г.-Упражнения-партерной-гимнастики-для-красивого-движения.pdf
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	1	06.11.2024	https://iokk38.ru/wp-content/uploads/2019/06/2_XТ-Богомякова-С.Г.-Упражнения-партерной-гимнастики-для-красивого-движения.pdf
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1	0	1	11.11.2024	https://iokk38.ru/wp-content/uploads/2019/06/2_XТ-Богомякова-С.Г.-Упражнения-партерной-гимнастики-для-красивого-движения.pdf
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности	1	0	1	13.11.2024	https://iokk38.ru/wp-content/uploads/2019/06/2_XТ-

	плечевого пояса					Богомякова-С.Г.- Упражнения- партерной- гимнастики-для- красивого- движения.pdf
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1	0	1	18.11.2024	https://iokk38.ru/wp-content/uploads/2019/06/2_XT-Богомякова-С.Г.-Упражнения-партерной-гимнастики-для-красивого-движения.pdf
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1	0	1	20.11.2024	https://iokk38.ru/wp-content/uploads/2019/06/2_XT-Богомякова-С.Г.-Упражнения-партерной-гимнастики-для-красивого-движения.pdf
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	0	1	25.11.2024	https://physiotherapist.ru/ankle-exercises/
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1	0	1	27.11.2024	http://creab.vyb.gov.spb.ru/stati/kompleks-uprazhnenij-dlja-

						razvitija-koordinacii-i-mezhpolusharnogo-vza/
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1	0	1	02.12.2024	https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-dlia-razvitiia-gibkosti-4.html
25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1	0	1	04.12.2024	https://studfile.net/preview/1719821/page:12/
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1	0	1	09.12.2024	https://www.youtube.com/watch?v=haBkQ3X00oo
27	Техника выполнения приземления после прыжка	1	0	1	11.12.2024	https://www.youtube.com/watch?v=OqFQKF MJB3I
28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1	0	1	16.12.2024	https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-osnovnoj-chasti-uroka-razminka-u-opory-6156873.html
29	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1	0	1	18.12.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/11/01/tehnika-vypolneniya-akrobaticeskikh-uprazhneniy

30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад	1	0	1	23.12.2024	https://infourok.ru/ur-ok-akrobaticheskie-uprazhneniya-kuvirok-vperyod-kuvirok-nazad-597133.html
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1	0	1	25.12.2024	https://infourok.ru/ur-ok-akrobaticheskie-uprazhneniya-kuvirok-vperyod-kuvirok-nazad-597133.html
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	1	0	1	13.01.2025	https://infourok.ru/tehnika-i-metodika-obucheniya-iz-polozheniya-lezha-na-spine-most-i-iz-stojki-nogi-vroz-naklonom-nazad-most-6690444.html
33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	0	1	15.01.2025	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf
34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1	0	1	20.01.2025	https://infourok.ru/ur-ok-sovershenstvovanie-ranee-izuchennyh-elementov-tehniki-akrobaticheskih-uprazhnenij-6061660.html

35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1	0	1	22.01.2025	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/10/03/obuchenie-i-sovershenstvovanie-uprazhneniy-so
36	Техника выполнения высоких прыжков вперед через скакалку с двойным махом вперед	1	0	1	27.01.2025	https://infourok.ru/master-klass-dlya-uchiteley-nachalnoy-shkoli-metodika-obucheniya-prizhka-na-skakalke-3653130.html
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1	0	1	29.01.2025	https://infourok.ru/tehnika-igr-v-basketbol-pravila-i-obshie-svedeniya-4257839.html
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1	0	1	03.02.2025	https://studfile.net/preview/2780524/page:7/
39	Комбинации с упражнениями партерной разминки .Комбинации с упражнениями общей разминки	1	0	1	05.02.2025	https://www.youtube.com/watch?v=Zg2px15cx-w
40	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1	0	1	10.02.2025	https://protasova.by/product/разминка-у-опоры-часть-2-5-7-лет-52-мин/
41	Комбинации с упражнениями с	1	0	1	12.02.2025	https://multiurok.ru/fi

	гимнастическими предметами					les/kompleksy-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii-s-prieditami.html
42	Комбинации с акробатическими упражнениями	1	0	1	17.02.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/kombinatsii-akrobatiki-dlya-uchashchikhsya-5-11-klassov
43	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1	0	1	19.02.2025	https://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/2020/01/13/konsultatsiya-dlya-pedagogov-tantsevalno-igrovaya-gimnastika-dlya
44	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1	0	1	24.02.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/19/sportivno-turistskaya-estafeta-veselye-starty-turistyat
45	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1	0	1	26.02.2025 5	https://infourok.ru/ob-espechenie-tehniki-bezopasnosti-na-zanyatiyah-po-fizicheskomu-

						vospitaniyu-v-doshkolnyh-uchrezhdeniyah-4206207.html
46	Музыкально-сценические и ролевые игры	1	0	1	03.03.2025	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2018/01/29/kartoteka-teatralizovannyh-igr
47	Туристические игры и спортивные эстафеты	1	0	1	05.03.2025	https://infourok.ru/urok-igra-turisticheskaya-estafeta-6192303.html
48	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	1	10.03.2025	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-provedeniyu-sportivnih-estafet-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-v-nachalnih-klassah-469506.html
49	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов .Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1	0	1	12.03.2025	https://infourok.ru/estafety_dlya_shkolnikov_s_predmetami_i_bez-368931.htm
50	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых	1	0	1	17.03.2025	https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-metodika-obucheniya-

	командах					stroevim-uprazhneniyam-2204747.html
51	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1	0	1	19.03.2025	https://infourok.ru/kompleks-prizhkovih-i-begovih-uprazhneniy-3571669.html
52	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1	0	1	02.04.2025	https://multiurok.ru/index.php/files/gruppirovka-perekaty-v-gruppirovke-kuvyrok-v-storo.html
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1	0	1	07.04.2025	https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-razvitiya-ravnovesiya-6185050.html
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1	0	1	09.04.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/01/uprazhneniya-s-myachom-brosanie-i-lovlya-bolshih
55	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1	0	1	14.04.2025	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/distantcionnoe-obuchenie/2020/05/09/tehnika-chelnochnogo-bega
56	Техника выполнения упражнений	1	0	1	16.04.2025	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-

	определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)					karta-uroka-beg-30-m-6154143.html
57	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1	0	1	21.04.2025	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-posledovatelnost-v-obuchenii-uprazhnenij-s-predmetami-na-zanyatiyah-hudozhestvennoj-gimnastiki-4395735.html
58	Техника выполнения прыжка в группировке с поворотом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1	0	1	23.04.2025	https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-osnovnoj-chasti-uroka-specialnye-uprazhneniya-pryzhki-povoroty-ravnovesie-gibkost-6156895.html
59	Плавание: общая характеристика. Правила безопасного поведения в бассейне Спортивные стили плавания. Техника спортивных стилей плавания	1	0	1	28.04.2025	https://lkuor.ru/wp-content/uploads/2020/03/ПЛАВАНИЕ-СКФУ.pdf
60	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания. Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1	0	1	30.04.2025	https://lkuor.ru/wp-content/uploads/2020/03/ПЛАВАНИЕ-СКФУ.pdf

61	История развития современного перетягивания в мире, в России, в своем регионе.	1	0	1	05.05.2025	https://rtwf.ru/sport/24.htm
62	Размеры площадки и оборудование для занятий перетягиванием каната. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях перетягиванием каната.	1	0	1	07.05.2025	https://rtwf.ru/files/15.pdf
63	Состав команды по перетягиванию каната, функции игроков в команде; роль капитана команды.	1	0	1	12.05.2025	https://rtwf.ru/files/15.pdf
64	Упражнения, техника и тактика перетягивания каната. Подбор общеразвивающих упражнений.	1	0	1	14.05.2025	https://rtwf.ru/files/15.pdf
65	Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.	1	0	1	19.05.2025	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2015/12/02/kontrolnye-uprazhneniya-po-obshchey-i-spetsialnoy-fizicheskoy
66	Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки. Элементарные тактические действия: индивидуальные, групповые и командные.	1	0	1	21.05.2025	https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-obucheniya-takticheskim-deystviyam-v-basketbole-853286.html
67	Учебные схватки в перетягивании каната.	1	0	1	26.05.2025	https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-peretiagivanie-kanata-

						utv-prikazom/pravila/xv/
68	Итоговая комплексная работа. (Промежуточная аттестация).	1	0	1	28.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практиче ские работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1	0	1	03.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/conspect/262855/
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1	0	1	04.09.2024	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf
3	Подводящие упражнения и их назначение	1	0	1	10.09.2024	http://creab.vyb.gov.spb.ru/stati/kompleks-obscherazvivajuschih-uprazhnenij/
4	Правила дыхания в воде при плавании	1	0	1	11.09.2024	https://infourok.ru/statiya-dyhanie-pri-obuchenii-plavaniyu-4948945.html
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1	0	1	17.09.2024	https://lkuor.ru/wp-content/uploads/2020/03/ПЛАВАНИЕ-СКФУ.pdf
6	Техника спортивных стилей плавания. Виды спортивных стилей плавания	1	0	1	18.09.2024	https://lkuor.ru/wp-content/uploads/2020/03/ПЛАВАНИЕ-

						СКФУ.pdf
7	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1	0	1	24.09.2024	https://infourok.ru/gimnasticheskie-uprazhneniya-osnovnoj-chasti-uroka-razminka-u-opory-6156873.html
8	Техника выполнения танцевальных движений	1	0	1	25.09.2024	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2022/03/24/osnovnye-printsiy-tehnik-i-metodika-izucheniya-bazovyh-dvizheniy
9	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1	0	1	01.09.2024	https://urok.1sept.ru/articles/592547
10	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1	0	1	02.10.2024	https://lkuor.ru/wp-content/uploads/2020/03/ПЛАВАНИЕ-СКФУ.pdf
11	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1	0	1	08.10.2024	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2019/12/05/lektsiya-na-temu-metodika-obucheniya
12	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил	1	0	1	09.10.2024	https://infourok.ru/metodicheskie-ukazaniya-k-provedeniyu-estafet-5747730.html

	безопасности в процессе выполняемой игры					
13	Строевые команды: построения, перестроения	1	0	1	15.10.2024	https://infourok.ru/me-todicheskoe-posobie-stroevye-uprazhneniya-5759818.html
14	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1	0	1	16.10.2024	https://science-education.ru/ru/article/view?id=20708
15	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1	0	1	22.10.2024	https://dep_fizvos.pnzgu.ru/files/dep_fizvos.pnzgu.ru/dot/kontrol_za_zdorovem_pri_vyp_olnenii_fizicheskikh_uprazhneniy.pdf
16	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки. Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки.	1	0	1	23.10.2024	https://infourok.ru/gi-mnasticheskie-uprazhneniya-osnovnoj-chasti-uroka-parternaya-razminka-6156807.html
17	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1	0	1	05.11.2024	https://infourok.ru/gi-mnasticheskie-uprazhneniya-osnovnoj-chasti-uroka-razminka-u-opory-6156873.html

18	Техника выполнения акробатических упражнений. Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	0	1	06.11.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/11/01/tehnika-vypolneniya-akrobaticeskih-uprazhneniy
19	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног, укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1	0	1	12.11.2024	http://creab.vyb.gov.spb.ru/stati/kompleks-obscherazvivajuschih-uprazhnenij/
20	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1	0	1	13.11.2024	https://infourok.ru/presentation-po-fizicheskoj-kulture-kompleksy-uprazhnenij-dlya-myshc-pressa-i-spiny-4628482.html
21	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1	0	1	19.11.2024	https://www.youtube.com/watch?v=fKCu7HF6Veo
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1	0	1	20.11.2024	http://mcgb.ru/patientinfo/rekomendacii/994-uprazhneniya-dlya-vosstanovleniya-podvizhnosti-plechevogo-sustava.html

23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1	0	1	26.11.2024	https://msk-artusmed.ru/reabilitatsiya/gimnastika-kolennyh-sustavov/
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1	0	1	27.11.2024	http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/16944/5/87лб_1000932845_28.12.2017.pdf?sequence=1
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1	0	1	03.12.2024	https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/07/20/razvitiye-koordinatsionnyh-sposobnostey-s-pomoshchyu-tantsev
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1	0	1	04.12.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/11/21/uprazhneniya-i-igry-na-razvitiye-koordinatsionnyh
27	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений.	1	0	1	10.12.2024	https://infourok.ru/tema-postroeniya-perestroeniya-povoroty-peremennanapravleniya-dvizheniya-

						vypolneniya-voinskogo-privetstviya-v-stroyu-na-meste-i-4602816.html
28	Акробатические упражнения для перемещений	1	0	1	11.12.2024	https://infourok.ru/po-sobie-po-akrobatike-akrobaticheskie-uprazhneniya-562554.html
29	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1	0	1	17.12.2024	https://multiurok.ru/files/normativy-gto-vsie-stupieni-kompliksa.html
30	История зарождения перетягивания каната. История развития современного перетягивания в мире, в России, в своем регионе.	1	0	1	18.12.2024	https://rtwf.ru/sport/index_7.html
31	Достижения национальной сборной команды страны по перетягиванию каната на чемпионатах мира.	1	0	1	24.12.2024	https://tugofwar.ru/news/218.htm
32	Размеры площадки и оборудование для занятий перетягиванием каната. Состав команды по перетягиванию каната, функции игроков в команде; роль капитана команды.	1	0	1	25.12.2024	https://rtwf.ru/files/15.pdf
33	Команды и сигналы судьи. Современные правила соревнований по перетягиванию каната.	1	0	1	14.01.2025	https://rtwf.ru/files/15.pdf
34	Упражнения, техника и тактика перетягивания каната.	1	0	1	15.01.2025	https://rtwf.ru/files/15.pdf

35	Режим дня при занятиях по перетягиванию каната. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях перетягиванием каната.	1	0	1	21.01.2025	https://rtwf.ru/files/15.pdf
36	Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.	1	0	1	22.01.2025	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2015/12/02/kontrolnye-uprazhneniya-po-obshchey-i-spetsialnoy-fizicheskoy
37	Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки. Элементарные тактические действия: индивидуальные, групповые и командные.	1	0	1	28.01.2025	https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-obucheniya-takticheskim-deystviyam-v-basketbole-853286.html
38	Учебные схватки в перетягивании каната. Участие в соревновательной деятельности.	1	0	1	29.01.2025	https://rtwf.ru/files/15.pdf
39	Игры с выталкиванием	1	0	1	04.02.2025	https://trepsy.net/play/stat.php?stat=1202
40	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1	0	1	05.02.2025	https://infourok.ru/ispolzovanie-podvizhnyh-igr-i-igrovih-zadaniy-s-elementami-edinoborstva-dlya-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-uchaschihsya-na-urok-334261.html

41	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками . Игры на устойчивость	1	0	1	11.02.2025	https://multiurok.ru/files/sorievnovatiel-no-ighrovoi-mietod-na-urokakh-bor-by-s-eliementami-iedinoborstv.html
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1	0	1	12.02.2025	https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-browser%3A%2F%2F4DT1uXEPRrJRXIUFoewruCt7hfd-swHuzDtHTEYa1nsQEeQ2Yk1VfwUINowVIAvhJXbvks3HRc7edM5GFK5ZUp5x TK0MHw1BmjTOqoZu8saCQStMlvLLY MVs2oOJYiL7UF80npNt7YeSkVrNrCY6w%3D%3D%3Fsign%3Dsy0l0lo ohqVr6PxZ2UkRUy2PS SiX-7f3NnpZZ9CKzKw%3D&name=физкультура-1-4.docx&nosw=1
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1	0	1	18.02.2025	https://multiurok.ru/files/pryzhki-na-dvukh-nogakh-s-povorotami-na-90-180.html
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1	0	1	19.02.2025	https://elib.gsu.by/bits/tream/123456789/129

						44/1/Трофимович И. И. Общеразвивающие.pdf
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1	0	1	25.02.2025 5	https://multiurok.ru/files/metodicheskaia-razrabotka-po-obucheniiu-pryzhkam-c.html
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1	0	1	26.02.2025 5	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/11/30/ispolzovanie-muzykalno-stsenicheskikh-igr-na-uroke
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1	0	1	04.03.2025	https://urok.1sept.ru/articles/559304
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1	0	1	05.03.2025	https://multiurok.ru/files/tekhnika-chelnochnogo-bega-chelnochnyi-beg-3kh10m.html
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	1	11.03.2025	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-tema-podgotovka-k-sdache-norm-gto-testirovanie-bega-na-30-metrov-s-vysokogo-starta-5173995.html

50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1	0	1	12.03.2025	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2020/03/16/metodicheskaya-razrabotka-tantsevalnye-kombinatsii-na-urokah
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1	0	1	18.03.2025	https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/868912.pdf
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1	0	1	19.03.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/10/31/uprazhneniya-dlya-razvitiya-bystryi-i-koordinatsionnyh
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1	0	1	01.04.2025	https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/872524.pdf
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1	0	1	02.04.2025	https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2022/10/01/publichnye-vystupleniya-metodicheskie-rekomendatsii-individualnyy
55	Проектная деятельность по подготовке	1	0	1	08.04.2025	https://nsportal.ru/shk

	группового упражнения					ola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/library/2015/03/05/proekt-grupпового-korreksionnogo
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1	0	1	09.04.2025	https://infourok.ru/konspekt-testy-na-gibkost-6585774.html
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1	0	1	15.04.2025	https://studfile.net/preview/1721282/page:51/
58	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1	0	1	16.04.2025	https://lkuor.ru/wp-content/uploads/2020/03/ПЛАВАНИЕ-СКФУ.pdf
59	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1	0	1	22.04.2025	https://www.gto.ru/norms
60	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1	0	1	23.04.2025	https://lkuor.ru/wp-content/uploads/2020/03/ПЛАВАНИЕ-СКФУ.pdf
61	Демонстрация группового показательного выступления	1	0	1	29.04.2025	https://www.youtube.com/watch?v=GbPAyjN2EH4
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1	0	1	30.04.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/27/vypolnenie-

						normativa-vfsk-gto-naklon-vpered-iz
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1	0	1	06.05.2025	https://infourok.ru/methodicheskaya-razrabotka-podvizhnie-turisticheskie-igrisorevnovaniya-693536.html
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1	0	1	07.05.2025	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2023/03/28/igra-puteshestvie-turistskimi-tropami
65	Контрольно-тестовые упражнения	1	0	1	13.05.2025	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2013/10/21/kontrolnye-uprazhneniya-dlya-opredeleniya
66	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1	0	1	14.05.2025	https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
67	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1	0	1	20.05.2025	https://www.n-asveta.by/dadatki/eshb/2021/n02/naumov.pdf
68	Итоговая комплексная работа.	1	0	1	21.05.2025	

	(Промежуточная аттестация)					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1	0	1	02.09.2024	https://expeducation.ru/ru/article/view?id=5591
2	Туристическая деятельность	1	0	1	04.09.2024	https://urok.1sept.ru/articles/572192
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1	0	1	09.09.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-ritmicheskaya-gimnastika-4-klass
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	11.09.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/05/pravilam-povedeniya-i-tehnike-bezopasnosti-na-urokah
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования	1	0	1	16.09.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/05/26/

	результатов развития физических качеств и способностей					klassifikatsiya-fizicheskikh-uprazhneniy
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры	1	0	1	18.09.2024	http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizkultura-kolomeiceva.pdf
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1	0	1	23.09.2024	https://www.youtube.com/watch?v=68dHXcl4JTo
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1	0	1	25.09.2024	https://studfile.net/preview/9419728/page:13/
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1	0	1	30.09.2024	https://infourok.ru/koordinacionnye-sposobnosti-i-gibkost-metodika-ih-razvitiya-4779341.html
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1	0	1	02.10.2024	https://multiurok.ru/files/ighrovoi-i-sorievnovatielnyi-mietody-fizichieskog.html
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1	0	1	07.10.2024	https://gym-gym.com/blog/trenirovki-gibkosti-uvlichenie-diapazona-dvigheniy-v-fitness-klube
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных	1	0	1	09.10.2024	http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123

	способностей и меткости					456789/16944/587лб_10_00932845_28.12.2017.pdf?sequence=1
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	1	14.10.2024	https://infourok.ru/formirovanie-fizicheskoy-kultury-metodicheskaya-pomoshchichtelyu-1-4-6192235.html
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1	0	1	16.10.2024	https://urok.1sept.ru/articles/572192
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1	0	1	21.10.2024	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1	0	1	23.10.2024	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1	0	1	06.11.2024	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1	0	1	11.11.2024	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1	0	1	13.11.2024	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf
20	Техника выполнения комплексов	1	0	1	18.11.2024	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf

	упражнений на развитие гибкости позвоночника					am/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1	0	1	20.11.2024	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf
22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1	0	1	25.11.2024	https://infourok.ru/metodika-razvitiya-koordinacionnyh-sposobnostej-u-yunyh-akrobatok-5152086.html
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1	0	1	27.11.2024	https://orlyonok-umc.pavus.ru/files/ves_starty.pdf
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1	0	1	02.12.2024	https://www.1spbgmu.ru/images/home/Obrazovaniye/kafedra/Физического_в_оспитания_и_здоровья/Комплекс_утренней_гимнастики_2.pdf
25	Техника выполнения строевого, походного	1	0	1	04.12.2024	https://истоки-

	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					74.pф/media/sub/2234/documents/ Приложение 2 методичка .pdf
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1	0	1	09.12.2024	https://www.fok-chempion.ru/sport/utrennyaya-gimnastika-kompleks-uprazhnenij-dlya-kazhdogo
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1	0	1	11.12.2024	https://multiurok.ru/index.php/files/tehnicheskie-elementy-gimnastiki.html
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1	0	1	16.12.2024	https://infourok.ru/kompleksy-uprazhnenij-dlya-fizkultminutok-6742407.html
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1	0	1	18.12.2024	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1	0	1	23.12.2024	https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=519757
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания	1	0	1	25.12.2024	http://creab.vyb.gov.spb.ru/stati/kompleks-obscherazvivajuschih-uprazhnenij/

	по туристической деятельности					
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1	0	1	13.01.2025	https://multiurok.ru/files/formirovanie-zhiznenno-vazhnykh-umenii-i-navykov-s.html
33	Техника выполнения комплексов перемещений	1	0	1	15.01.2025	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/07/20/primernye-uprazhneniya-dlya-obucheniya-tehniki-peremeshcheniy
34	Организация проведения спортивных ролевых игр	1	0	1	20.01.2025	https://infourok.ru/sportivnaya-syuzhetnorolevaya-igra-pod-parusom-k-zavetnoy-celi-2008841.html
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1	0	1	22.01.2025	https://infourok.ru/beseda-igra-umet-upravlyat-svoimi-emociyami-4990316.html
36	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1	0	1	27.01.2025	https://infourok.ru/metodichesкое-posobie-tema-igrы-v-pohode-

						6037508.html
37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1	0	1	29.01.2025	http://old.iro.yar.ru/resource/distant/music/sekret/tihova/tih_gl2.html
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1	0	1	03.02.2025	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1	0	1	05.02.2025	https://express.ms/blog/rabota-v-komande/vzaimodeystvie-v-komande-effektivnye-sposoby-i-instrumenty/
40	Виды стилей плавания	1	0	1	10.02.2025	https://lkuor.ru/wp-content/uploads/2020/03/ПЛАВАНИЕ-СКФУ.pdf
41	Техника дыхания при плавании	1	0	1	12.02.2025	https://lkuor.ru/wp-content/uploads/2020/03/ПЛАВАНИЕ-СКФУ.pdf
42	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1	0	1	17.02.2025	https://lkuor.ru/wp-content/uploads/2020/03/ПЛАВАНИЕ-СКФУ.pdf
43	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1	0	1	19.02.2025	https://lkuor.ru/wp-content/uploads/2020/03/ПЛАВАНИЕ-СКФУ.pdf
44	История развития современного перетягивания в мире, в России, в своем регионе. Достижения национальной	1	0	1	24.02.2025	

	сборной команды страны по перетягиванию каната на чемпионатах мира.					
45	Размеры площадки и оборудование для занятий перетягиванием каната. Состав команды по перетягиванию каната, функции игроков в команде; роль капитана команды.	1	0	1	26.02.2025	https://rtwf.ru/sport/index_7.html
46	Команды и сигналы судьи. Современные правила соревнований по перетягиванию каната.	1	0	1	03.03.2025	https://rtwf.ru/sport/index_7.html
47	Упражнения, техника и тактика перетягивания каната.	1	0	1	05.03.2025	https://rtwf.ru/sport/index_7.html
48	Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.	1	0	1	10.03.2025	https://rtwf.ru/sport/index_7.html
49	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.	1	0	1	12.03.2025	https://tugofwar.ru/files/73gao-pravila-proekt-2024.pdf
50	Комплексы специальных упражнений для формирования техники схватки.	1	0	1	17.03.2025	https://elib.pnzgu.ru/files/eb/doc/HcbHevgwtGUq.pdf
51	Элементарные тактические действия: индивидуальные, групповые и командные.	1	0	1	19.03.2025	https://elib.pnzgu.ru/files/eb/doc/HcbHevgwtGUq.pdf
52	Учебные схватки в перетягивании каната. Участие в соревновательной деятельности.	1	0	1	02.04.2025	https://elib.pnzgu.ru/files/eb/doc/HcbHevgwtGUq.pdf

53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1	0	1	07.04.2025	http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/19872/62л6_1000984159_08.02.2021.pdf?sequence=1
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1	0	1	09.04.2025	https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/10/03/obuchenie-i-sovershenstvovanie-uprazhneniy-so
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1	0	1	14.04.2025	https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/876241-1.pdf
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1	0	1	16.04.2025	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2016/06/20/akrobatika-metodicheskie-rekomendatsii-po
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1	0	1	21.04.2025	https://sportlin63.ru/wp-content/uploads/2021/09/tehnika-i-metodika-obucheniya-bazovym-gudlya-samary.pdf
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1	0	1	23.04.2025	https://infourok.ru/prime-nenie-uud-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-2049334.html

59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1	0	1	28.04.2025	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/11/01/tehnika-vypolneniya-akrobaticeskikh-uprazhneniy
60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1	0	1	30.04.2025	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2021/10/16/urok-osnovnyie-tantsevalnye-shagi
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1	0	1	05.05.2025	https://urok.pф/library/tehnologiya_provedeniya_u_rock_sorevnovaniya_100055.html
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1	0	1	07.05.2025	https://www.gto.ru/norms
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1	0	1	12.05.2025	https://www.n-asveta.by/dadatki/eshb/2021/n02/naumov.pdf
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1	0	1	14.05.2025	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2021/05/26/ritmicheskaya-razminka-na-zanyatiyah-v-sisteme-dopolnitelnogo-0

65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1	0	1	19.05.2025	https://www.n-asveta.by/dadatki/eshb/2021/n02/naumov.pdf
66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1	0	1	21.05.2025	https://www.n-asveta.by/dadatki/eshb/2021/n02/naumov.pdf
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1	0	1	26.05.2025	https://www.n-asveta.by/dadatki/eshb/2021/n02/naumov.pdf
68	Региональный зачёт (Промежуточная аттестация)	1	0	1	28.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

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

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.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://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

