

Рабочая программа по физической культуре на уровень начального общего образования (для 1–4-х классов)

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения 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.

Программа по физической культуре разработана с учетом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-

деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1-м классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2-м классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3-м классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4-м классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Для реализации программы используются учебники, допущенные к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, приказом Минпросвещения от 26.06.2025 № 495:

- Физическая культура. 1 класс/ Матвеев А.П., АО «Издательство "Просвещение"»;
 - Физическая культура. 2 класс/ Матвеев А.П., АО «Издательство "Просвещение"»;
 - Физическая культура. 3 класс/ Матвеев А.П., АО «Издательство "Просвещение"»;
 - Физическая культура. 4 класс/ Матвеев А.П., АО «Издательство "Просвещение"»;
- Электронные образовательные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательными организациями имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования приказом Минпросвещения от 23.07.2025 № 551:

Содержание учебного предмета

1-й класс

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

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

Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Легкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2-й класс

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультурминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Легкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3-й класс

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической

скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Легкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки.

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4-й класс

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые результаты освоения программы

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:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

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.

К концу обучения в **1-м классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2-м классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3-м классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4-м классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

1-й класс

К концу обучения в **1-м классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2-й класс

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3-й класс

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4-й класс

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из пяти–семи хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование

1-й 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	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим школьника дня	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме школьника дня	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика основами акробатики	18			
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	18			
2.4	Подвижные спортивные игры	19			

Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 91 час с учётом 16 часов в сентябре-октябре		99	0	0	

Поурочное планирование по физической культуре 1 класс

№ пп	Тема, содержан ие урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые резуль		
				Предметные	Личностные	
I четверть						
Легкая атлетика и кроссовая подготовка						
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленны й бег. О.Р.У.	Вводный	Познакомить с правилами поведения в спортивном зале и на уроке; учить слушать и выполнять команды	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Пози объя двиг Осоз уни связ упра Осм вып зада Ком ние взаи свер
2	Строевые упражнен ия. Ходьба и медленны й бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижна я игра с	Игровой	Учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному; учить бегу 30 м.	Научится: выполнять кома нды: «Смирно», «Равняйсь»; Бегать по дистанции. Уметь: выполнять простейший	на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной	при упра Уме вып Уме при взро хлад расс

	элементы легкой атлетики.			комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м. Знать: правила игры;	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Уме и т мыс зада спел Рету орга деят треб сохр обор мест Уме вып соот анал вып дава техн упра осво име Уме вып дейс спор игрс деят Уме собо расп в пр Уме движ обос приэ пере
3	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м. Знать: правила игры;		
4	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: прыжкам в длину с места; подтягиваться в положение вис на перекладине. Знать: правила игры;		
5	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами	Игровой	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать: правила игры;		

	ми легкой атлетики.					
6	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать: правила игры;		
7	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Игровой	Обучение технике метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; технику метания мяча. Знать: правила игры;		
8	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники подтягивания.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; подтягиваться в положение виса на перекладине		
9	Строевые упражнения. Ходьба и медленные	Игровой	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу;		

	й бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижна я игра с элемента ми легкой атлетики.		физических качеств в игре.	метать мяч; Знать: правила игры;		
10	Строевые упражнений. Ходьба и медленны й бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижна я игра с элемента ми легкой атлетики.	Игровой	Обучение технике прыжков через скакалку. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: прыгать через скакалку. Знать: правила игры;		

Подвижные игры с элементами спортивных игр

11	Т.Б. на уроке по подвижн ым играм. Строевые упражнений. Ходьба и медленны й бег. О.Р.У.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм.	Знать: правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности	Пози объя двиг Осо уни связ упра Осм выпе зада Ком
12	Строевые упражнений. Ходьба и медленны й бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижна я игра	Игровой	Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Научится: технике передачи и ловли. мяча на месте. Знать: правила игры;	и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной	ние взаи свер при упра Уме выпе Уме при взро хлад расс

	«Волки во рву».				отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Уме и т мыс зада спец Рету орга дейт треб сохр обор мест Уме вып соот анал вып дава техн упра осво име Уме вып дейс спор игро дейт Уме собо расп в пр Уме движ обос приз пере
13	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать: правила игры;		
14	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать: правила игры;		
15	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	Игровой	Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научится: технике ведения мяча на месте. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;		
16	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;		

	Подвижная игра «Волки во рву».					
<p align="center">II четверть Гимнастика с элементами акробатики</p>						
17	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: выполнять группировку присев, сидя, лёжа.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Позиция важна для уния связи с орга Осм вып акро упра Осм безо дела вып гимн ком Ком ние взаи свер при акро Ум вып Регу умер соот цель Спо мест Фор пон успе деят спос йств неус Фор план оцен соот зада
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; прыгать через скакалку;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения	Комбинированный	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; Научится: технике выполнения		

	ия. Группиро вка присев, сидя, лёжа.			акробатических упражнений.		реал наиб дост
20	Строевые упражнений. Медленн ый бег. О.Р.У. Акробати ческие упражнений. Прыжки через скакалку.	Комбини- рованный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.		
21	Строевые упражнений. Медленн ый бег. О.Р.У. Акробати ческие упражнений. Лазание по гимнасти ческой стенке.	Комбини- рованный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Научится: технике лазания по гимнастической стенке.		
22	Строевые упражнений. Медленн ый бег. О.Р.У. Лазание по гимнасти ческой стенке. Прыжки через скакалку.	Комбини- рованный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке.		
23	Строевые упражнений	Комбини- рованный	Совершенствование техники лазания по	Уметь: выполнять		

	ия. Медленн ый бег. О.Р.У. Лазание по гимнасти ческой стенке. Упражнен ия в равновеси и.		гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии.	комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке. Научится: выполнить упражнения в равновесии.		
24	Строевые упражнен ия. Медленн ый бег. О.Р.У. Упражнен ия в равновеси и. Подтягив ания.	Комбини- рованный	Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.		
25	Строевые упражнен ия. Медленн ый бег. О.Р.У. Упражнен ия в равновеси и. Лазание по наклонно й скамейке.	Комбини- рованный	Выполнить упражнения в равновесии, обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. Научится: техники лазания по наклонной гимнастической скамье.		
26	Строевые упражнен ия. Медленн ый бег. О.Р.У. Лазание по наклонно й	Комбини- рованный	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье.		

	скамейке. Подтягивания.					
27	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье. Научится: технике лазания по канату.		
28	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату, развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.		
29	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату, развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. Научится: выполнять упражнения на гибкость.		
30	Строевые упражнения. Медленный	Комбинированный	Совершенствование техники группировки, развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Группировку		

	ый бег. О.Р.У. Группиро вка присев, сидя, лёжа. Упражнен ие на гибкость.			присев, сидя, лёжа; упражнения на гибкость.		
31	Строевые упражнен ия. Медленн ый бег. О.Р.У. Акробати ческие упражнен ия. Упражнен ие на гибкость.	Комбини- рованный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; упражнения на гибкость.		
32	Строевые упражнен ия. Медленн ый бег. О.Р.У. Лазание по гимнасти ческой стенке. Прыжки через скакалку.	Комбини- рованный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; прыгать через скакалку.		
33	Строевые упражнен ия. Медленн ый бег. О.Р.У. Упражнен ия в равновеси и. Подтягив ания.	Комбини- рованный	Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять подтягивания.		

34	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, развитие гибкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье; выполнять упражнение на гибкость.
35	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату.
36	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	Комбинированный	Совершенствование техники группировки, совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Группировку присев, сидя, лёжа; Лазать по наклонной скамейке.
37	Строевые упражнения. Медленный бег.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, упражнения в равновесии,	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;

	О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.		совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье.	лазать по гимнастической стенке; выполнять упражнения в равновесии; техники лазать по наклонной гимнастической скамье.		
38	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазание по канату.		
39	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке		
40	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату.		

	ия. Лазанье по канату произволь ным способом.					
<p align="center">III четверть Лыжная подготовка</p>						
41	ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке, обучение технике передвижения на лыжах (без палок), обучение технике безопасного падения.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научится: технике передвижения на лыжах (без палок); технике безопасного падения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Позиция, объяснение, движение, Осознание, унисон, связь, управление, Осмысление, выполнение, задание, Коммуникация, взаимодействие, свершение, приращение, управление, Умение, выполнение, Умение, приращение, взращивание, хладнокровие, рассуждение, Умение, и т.д., мыслительная, задание, специализация, Регулирование, организация, деятельность, требования, сохранение, оборона, местность, Умение, выполнение, соотношение, анализ, выполнение, давание, техника
42	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике посадки лыжника.	Уметь: передвигаться на лыжах (без палок); Научится: технике посадки лыжника.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
43	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).	Комбинированный	Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике ступающего шага (без палок).	Уметь: передвигаться на лыжах (без палок); Научится: технике ступающего шага (без палок).		
44	Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	Комбинированный	Совершенствование техники посадки лыжника. Совершенствование техники ступающего шага (без палок).	Знать: технику посадки лыжника. Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок).		
45	Ступающий шаг(без палок). Повороты	Комбинированный	Совершенствование техники ступающего шага (без палок). Обучение технике	Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок).		

	переступанием.		поворотов переступанием.	Научится: технике поворотов переступанием.		управлять освоенными умениями. Уметь: выполнять действия спортивной игры, действующие умения, способности, расправлять в пр
46	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	Комбинированный	Совершенствование техники безопасного падения, совершенствование техники поворотов переступанием.	Уметь: применять технику безопасного падения; выполнять повороты переступанием.		
47	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага (без палок).	Уметь: выполнять повороты переступанием. Научится: технике скользящего шага (без палок).		
48	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике спуска в низкой стойке.	Уметь: передвигаться скользящим шагом. Научится: технике спуска в низкой стойке.		
49	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	Комбинированный	Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике движения рук при скольжении.	Уметь: передвигаться скользящим шагом. Научится: технике движения рук при скольжении.		
50	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники движения рук при скольжении, обучение технике скользящего шага (с палками).	Уметь: применять технику движения рук при скольжении; Научится: технике скользящего шага (с палками).		
51	Движения руками во	Комбинированный	Совершенствование техники движения	Уметь: применять		

	время скольжения. Скользящий шаг (с палками).		рук при скольжении, совершенствование техники скользящего шага (с палками).	технику движения рук при скольжении; передвигаться скользящим шагом (с палками).		
52	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники скользящего шага (с палками), обучение технике ступающего шага (с палками).	Уметь: передвигаться скользящим шагом (с палками). Научится: технике ступающего шага (с палками).		
53	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники посадки лыжника, совершенствование техники ступающего шага (с палками).	Уметь: применять технику посадки лыжника; передвигаться ступающим шагом (с палками).		
54	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	Комбинированный	Совершенствование техники ступающего шага (с палками), обучение технике подъёма ступающим шагом.	Уметь: передвигаться ступающим шагом (с палками). Научится: технике подъёма ступающим шагом.		
55	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъёма ступающим шагом.	Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом.		
56	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъёма ступающим шагом.	Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом.		

Подвижные игры с элементами спортивных игр						
57	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности	Позиция объяснения движений. Осознание связи упражнений. Осмысление выполнения задания. Коммуникация
58	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Обучение технике ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике ведения мяча в шаге. Знать: правила игры.	и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	взаимоотношения. Сверхприупражнения. Умение выполнять упражнения. Умение при взращивании и хладнокровии. Рассуждения. Умение и т.д. Мысли. Задания. Специальные. Регулирование. Организация. Деятельность. Требования. Сохранение. Оборудование. Местоположения. Умение. Выполнение. Соответствие. Анализ. Выполнение. Давать. Технические. Упражнения. Освоение. Имена. Умение. Выполнение. Действия. Спортивные.
59	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.	чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулирование. Организация. Деятельность. Требования. Сохранение. Оборудование. Местоположения. Умение. Выполнение. Соответствие. Анализ. Выполнение. Давать. Технические. Упражнения. Освоение. Имена. Умение. Выполнение. Действия. Спортивные.
60	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.		

	колоннах ».					игро деят Уме собо расп в пр Уме дви обос приз пере
61	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Игровой	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		
62	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		
63	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Игровой	Обучение технике бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике бросков и ловли мяча от груди. Знать: правила игры.		
64	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	Игровой	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.		

65	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.		
66	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Игровой	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		
67	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	Игровой	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		

IV четверть

Подвижные игры с элементами спортивных игр

68	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за	Позиция, объяснение, движение, Осознание, уници, связ, упра, Осм, вып, зада, Ком, ние, взаи
----	--	---------	--	---	--	---

	«Волки во рву».				свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	свер при упра Уме вып Уме при взро хлад расс Уме и т мыс зада спец Регу орга деят треб сохр обор мест Уме вып соот анал вып дава техн упра осво име Уме вып дейс спор игро деят Уме собо расп в пр Уме движ обос приз пере
69	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
70	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.		
71	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.		
72	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди.	Игровой	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.		

	Подвижная игра «Попади в мяч».					
73	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.		
74	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.		
75	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	Игровой	Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		
76	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища	Игровой	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		

	– 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».					
Легкая атлетика и кроссовая подготовка						
77	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. Знать: правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие	Позиция, объяснение, движение, Осознание, универсальная связь, управление, Осмысление, выполнение, задание, Коммуникация, взаимодействие, свершение, приращение, управление, Умение, выполнение, Умение, приращение, взращивание, хладнокровие, рассуждение, Умение, и т.д., мышление, задание, специализация, Регулирование, организация, деятельность, требование, сохранение, оборона, местность, Умение, выполнение, соотношение, анализ, выполнение, давание, техника, управление
78	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжка в длину с разбега. Знать: правила игры.	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	приращение, взращивание, хладнокровие, рассуждение, Умение, и т.д., мышление, задание, специализация, Регулирование, организация, деятельность, требование, сохранение, оборона, местность, Умение, выполнение, соотношение, анализ, выполнение, давание, техника, управление
79	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	местность, Умение, выполнение, соотношение, анализ, выполнение, давание, техника, управление

	я игра с элементами легкой атлетики.					осво име Уме вып дейс спор игро деят Уме собо расп в пр Уме движ обос приз пере
80	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры.		
81	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры.		
82	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры.		
83	Строевые упражнения. Ходьба и	Комбинированный	Совершенствование техники бега с высокого старта,	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

	медленны й бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.		развитие выносливости.	бегать с высокого старта.		
84	Строевые упражнений. Ходьба и медленны й бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижна я игра с элемента ми легкой атлетики.	Комбини- рованный	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры.		
85	Строевые упражнений. Ходьба и медленны й бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижна я игра с элемента ми легкой атлетики.	Комбини- рованный	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры.		
86	Строевые упражнений. Ходьба и медленны й бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижна я игра с элемента ми легкой атлетики.	Комбини- рованный	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры.		
87	Строевые упражнений	Комбини- рованный	Совершенствование техники бега с	Уметь: выполнять		

	ия. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.		высокого старта, развитие выносливости.	комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.	
88	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на 30 метров, совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	
89	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.	
90	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры.	
91	Строевые упражнения. Ходьба и медленные	Комбинированный	Развитие выносливости, способствовать развитию	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.	

	й бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижна я игра с элемента ми легкой атлетики.		физических качеств в игре.			
--	---	--	-------------------------------	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС
(1 вариант, на 2 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	4			РЭШ 2 класс https://resh.edu.ru/subject/9/2/ МЭШ 2 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Находить необходимую информацию. Объяснять связь массы и длины тела с развитием. Характеризовать показатели физической подготовки. Уметь определять правильную технику движений. Понимать и раскрывать связь физической активности с состоянием здорового организма. Составлять комплексы упражнений для укрепления осанки. Пересказывать тексты по истории развития.
1.2	Основы навыков плавания	1				Знать и объяснять правила поведения в воде. Знать общую информацию по плаванию. Осваивать элементы плавания. Уметь отмечать характерные элементы плавания
Итого по разделу		5				
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности						

2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями и	3			РЭШ 2 класс https://resh.edu.ru/subject/9/2/ МЭШ 2 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Уметь измерять массу и длину. Составлять комплексы упражнений. Осанки. Вести дневник наблюдения координат, изменениями полученных результатов наблюдений. Различать упражнения по физическим качествам (гибкость, сила). Отбирать и составлять упражнения тренировки отдельных мышц, суставов. Организовывать регулярное проведение упражнений. Выполнять простейшие закаливающие занятия в режиме дня, комплексы упражнений, развития мышц, гибкости, координации. Оценивать своё состояние (ощущения, самочувствие) после упражнений, закаливающих процедур.
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			РЭШ 2 класс https://resh.edu.ru/subject/9/2/ МЭШ 2 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Составлять правила новых игр, изменению существующих правил. Проводить общеразвивающие, подвижные и игровые задания; соревнования, состязательной деятельности. Выполнять ролевые действия (тренер, судья, учитель, участник). Выполнять самостоятельно действия «Нале-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»
Итого по разделу		7				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	32			РЭШ 2 класс https://resh.edu.ru/subject/9/2/ МЭШ 2 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Совершенствовать выполнение упражнений. <i>Общая разминка</i> Овладевать техникой выполнения разминки с контролем дыхания, приставные шаги на полной стопе в сторону («индюшонок»); шаг, небольшие прыжки в полном упоре туловища вперёд до касания груди, приставные шаги в сторону туловища вперёд, попеременно («складочка»).

						<p>спины и увеличения их эластичности; развитие гибкости: отведение ног вперёд, поочерёдно правой и левой ногой; наклоны туловища попеременно назад и вперёд к ушам («коромысло»); упражнения для развития координации, укрепления мышц.</p> <p><i>Разминка у опоры</i></p> <p>Овладевать техникой выполнения упражнений: голеностопных суставов, разгибание и сгибание эластичности мышц: стоя лицом к опоре, ноги прямые, туловище и голова наклонены вперёд, подтянуты, руки в опоре на гимнастическую скакалку локти вниз) полуприсед (колени согнуты, подняться на полупальцы – положение. Наклоны туловища вперёд на полной стопе и на носках. Приседания вперёд) в опоре на стопе и на носках (горизонтально) и мах вперёд и назад в сторону и повороты. Прыжки: на одной ноге, с коленями), разножка на сорок сантиметров в сторону)</p> <p>Овладевать техникой выполнения упражнений: кувырок вперёд и назад в положения сидя, стоя и вставая.</p> <p>Овладевать техникой выполнения упражнений: предметом скакалка.</p> <p>Вращение скакалки, сложенной вдвое, вперёд и назад скакалки. Высокие прыжки вперёд и назад. Бросок мяча в заданном направлении, отбивов мяча.</p> <p>Осваивать принципы соединения движений.</p> <p>Овладевать техникой выполнения упражнений:</p>
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	7			<p>РЭШ 2 класс https://resh.edu.ru/subject/9/2/ МЭШ 2 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=3193734,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4</p>	<p>Осваивать взаимодействие общедидактических, туристических игр и игровых элементов с элементами соревновательной деятельности: эстафет с мячом, со скакалкой.</p> <p>Участвовать в играх, выполнять упражнения.</p>
1.3	Организуемые команды и приёмы	1			<p>РЭШ 2 класс https://resh.edu.ru/subject/9/2/ МЭШ 2 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=3193734,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4</p>	<p>Овладевать техникой выполнения упражнений: «По порядку рассчитайсь!», «В одну шеренгу – стройся!», «В две шеренги – стройся!», «Нале-во!», «Кру-гом!»</p>
Итого по разделу		40				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Техника выполнения упражнений для развития	16			<p>РЭШ 2 класс https://resh.edu.ru/subject/9/2/ МЭШ 2 класс</p>	<p>Овладевать техникой выполнения упражнений: жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие, бросок мяча.</p>

	координации и развития жизненно важных навыков и умений				https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Осваивать плавательную под (технического оснащения). Осваивать упражнения ознакомления с основами умений дыхания в воде. Овладевать техникой выполнения различных навыков плавания: «поплавочный», «весёлый дельфин». Осваивать спортивные стили плавания.
Итого по разделу		16				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов				Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1				Урок "Первые соревнования." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1				Видео "Осанка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9939026?menuReferrer=catalogue
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1				Урок "Как зародились Олимпийские игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1				Урок "Подвижные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
5	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1				Урок "Плавание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7315643?menuReferrer=catalogue
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1				Урок "Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
7	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для	1				Урок "Путешествие в страну «Силачей!»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/

	тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей					
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1				Урок "Укрепляем здоровье – закаливанием" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1				Урок "«Рыбаки», «Ручеек»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				Урок "Развитие выносливости. Подвижная игра." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
11	Практика проведения ролевых игр	1				Урок "«Горелки», «Шишки, желуди, орехи»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1				Урок "Организующие команды и приемы. Строевые упражнения." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1				Видео "Общая разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/5236863?menuReferrer=catalogue
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1				Урок "Физические упражнения и естественные движения и передвижения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1				Видео "Утренняя зарядка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10040076?menuReferrer=catalogue
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				Видео "Галоп" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/1715152?menuReferrer=catalogue

17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Видео "Поднимание туловища из положения лежа на спине" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8715718?menuReferrer=catalogue
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1				Видео "5 упражнений для здоровой и красивой осанки" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8612206?menuReferrer=catalogue
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1				Видео "Лодочка." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7626962?menuReferrer=catalogue
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1				Видео "Партерная гимнастика" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7841762?menuReferrer=catalogue
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1				Видео "Развитие скорости, координации детей младшего возраста." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/3911621?menuReferrer=catalogue
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				Урок "Упражнения на укрепление мышц стоп" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8683372?menuReferrer=catalogue
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1				Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1				Урок "ОФП. Гибкость" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1996824?menuReferrer=catalogue
25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1				Урок "Гимнастика. Равновесие." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1573157?menuReferrer=catalogue

26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1				Видео "Прыжковое упражнение "Приставные шаги"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7217464?menuReferrer=catalogue
27	Техника выполнения приземления после прыжка	1				Урок "Развитие силовых способностей." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1				Видео "Разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/742423?menuReferrer=catalogue
29	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1				Урок "Подтягивание на перекладине из виса лежа. Техника выполнения кувырка назад" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад	1				Урок "Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1				Видео "Гимнастика. Акробатика" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9026553?menuReferrer=catalogue
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	1				Урок "Акробатика. Техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				Урок "Скакалка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1				Урок "Лазание по гимнастической стенке" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1				Видео "Пробегание через вращающуюся скакалку" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/3938942?menuReferrer=catalogue

36	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1				Видео "Учимся прыгать на скакалке" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7317441?menuReferrer=catalogue
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1				Урок "Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1				Видео "Ритмика (перкуссия тела): повторение и разбор комбинации (обучающее видео)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9514522?menuReferrer=catalogue
39	Комбинации с упражнениями общей разминки	1				Урок "Система тренировки различных групп мышц." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
40	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1				Видео "Партерная гимнастика" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10637309?menuReferrer=catalogue
41	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1				Видео "Разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7567307?menuReferrer=catalogue
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1				Урок "Художественная гимнастика -предметы" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8881269?menuReferrer=catalogue
43	Комбинации с акробатическими упражнениями	1				Видео "Кувырок вперёд. Техника выполнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9618904?menuReferrer=catalogue
44	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1				Видео "Акробатическая связка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/11296301?menuReferrer=catalogue
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и	1				Урок "Подвижные игры. Спортивные эстафеты" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e3040ad7-706f-42cc-8dbd-

	ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах					d4eedc59288e?menuReferrer=catalogue
46	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1				Урок "Техника безопасности на уроках физической культуры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/789310?menuReferrer=catalogue
47	Музыкально-сценические и ролевые игры	1				Урок "«Пустое место», «Третий – лишний»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1				Урок ""Веселые эстафеты". (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/971477?menuReferrer=catalogue
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1				Урок "Эстафета" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7845156?menuReferrer=catalogue
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1				Урок "Лёгкая атлетика. Эстафеты" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2479105?menuReferrer=catalogue
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1				Видео "Спортивные эстафеты. Соревновательная программа "День скакалки"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/b1b6ebb7-c6c8-424c-82ed-749d6a4477e4?menuReferrer=catalogue
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1				Урок "Строевая подготовка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1				Урок "Совершенствование навыков бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1				Урок "Пережат в группировке в стойку на лопатках" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7844064?menuReferrer=catalogue
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1				Урок "Гимнастика. Равновесие." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1573157?menuReferrer=catalogue
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1				Видео "Подвижная игра "Сильный бросок"." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/5629002?menuReferrer=catalogue
57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1				Урок "Развитие скоростных способностей" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1				Урок "Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1				Урок "Подвижные игры с мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
60	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1				Видео "Прыжок в высоту" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/3974618?menuReferrer=catalogue
61	Плавание: общая характеристика. Правила безопасного поведения в бассейне	1				Видео "Плавание." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/6853344?menuReferrer=catalogue
62	Правила дыхания в воде	1				Урок "Спортивное плавание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1233254?menuReferrer=catalogue

1.1	Знания о физической культуре	3			РЭШ 3 класс https://resh.edu.ru/subject/9/3/ МЭШ 3 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Находить необходимую информацию. Объяснять влияние нагрузки на организм. Понимать и раскрывать связь физических упражнений и гармоничным эстетическим развитием. Понимать и раскрывать смысл физических упражнений. Уметь определять физические признаки исторически сложившихся систем гимнастики. Характеризовать гимнастику исторически сложившихся систем. Оценку эффективности её воздействия на организм. Уметь характеризовать подводящие упражнения, подбирать комплекс и направление гимнастических упражнений направленности их использования.
1.2	Основы навыков плавания	4				Знать и уметь представлять на плавание. Знать основные правила плавания, согласование работы ног и дыхания, координация всех частей тела. Знать и уметь описывать технику плавания
Итого по разделу		7				
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности						
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5			РЭШ 3 класс https://resh.edu.ru/subject/9/3/ МЭШ 3 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению разминки и разминок у опоры. Осваивать универсальные умения танцевальных движений под музыку. Моделировать физическую гимнастических упражнений для развития качеств. Осваивать и демонстрировать комбинации гимнастических танцевальных шагов, поворотов, акробатических упражнений. Подбирать комплексы и демонстрировать гимнастических упражнений направленности их использования. Имитировать упражнения на плавание: бег на месте, ноги в воде, диапазон движений; в положении имитация плавания
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры	2			РЭШ 3 класс https://resh.edu.ru/subject/9/3/ МЭШ 3 класс	Составлять правила новых игр, изменению существующих правил. Проводить общеразвивающие, развивающие и игровые задания; спортивные и соревновательной деятельности.

	спортивные эстафеты, строевые упражнения				https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_1_esson,video&subject_program_ids=3193734_9,31937312,31937326_35909095&class_level_ids=1,2,3,4	<p>Выполнять ролевые действия (тренер, судья, учитель, участники эстафет) и игровых заданий.</p> <p>Проявлять самостоятельность (эстафет) и игровых заданий.</p> <p>Проявлять коммуникативные качества к победе, уважительно относиться к сопернику.</p> <p>Устанавливать ролевое участие в игре.</p> <p>Принимать адекватные решения в спортивной деятельности.</p> <p>Оценивать правила безопасности (эстафеты).</p> <p>Выполнять организующие команды построения и перестроения в одну шеренгу; движение в колонне налево; передвижение в колонне</p>
Итого по разделу		7				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	22			<p>РЭШ 3 класс https://resh.edu.ru/subject/9/3/ МЭШ 3 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_1_esson,video&subject_program_ids=3193734_9,31937312,31937326_35909095&class_level_ids=1,2,3,4 </p>	<p>Совершенствовать выполнение упражнений, освоить комплексы упражнений для мышечных групп (мышцы спины, живота);</p> <p>освоить комплексы упражнений для работы мышц (динамичные, статические);</p> <p>освоить комплексы упражнений для позвоночника, подвижности голеностопных суставов, эластичности, скоростных способностей;</p> <p>проявлять физические качества: ловкость, выносливость, быстроту, силу;</p> <p>демонстрировать динамику их развития;</p> <p>умения по самостоятельному выполнению оздоровительных форм занятий: освоить строевой и походный шаг, освоить универсальные упражнения различными способами передвижения: прыжки, танцевальные шаги</p>
1.2	Игры и игровые задания	6				<p>Проводить и участвовать в играх и игровых заданиях с использованием элементов единичных упражнений</p>
Итого по разделу		28				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8			<p>РЭШ 3 класс https://resh.edu.ru/subject/9/3/ МЭШ 3 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_1_esson,video&subject_program_ids=3193734_9,31937312,31937326_35909095&class_level_ids=1,2,3,4 </p>	<p>Овладеть техникой выполнения упражнений, развития двигательных качеств: вращательным движениям, спрыгиванием, через освоение технических действий в комбинации с использованием поворотов и прыжков на девять прыжки с толчком одной ногой согнутыми коленями, прямо и с прыжки и подскоки через вращающиеся</p>

					9,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Осваивать и демонстрировать с использованием танцевальных п
2.2	Спортивные упражнения	12			РЭШ 3 класс https://resh.edu.ru/subject/9/3/ МЭШ 3 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Осваивать универсальные умения физических упражнений, входящие в подготовку по виду спорта (по выбору) Осваивать и демонстрировать технику (на выбор) (при наличии материальных средств) Демонстрировать динамику упражнений в плавании на определенное расстояние Осваивать универсальные умения соответствующих возрастной подготовки
2.3	Туристические физические упражнения	2			9,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Осваивать и демонстрировать умения игровых заданий туристической
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4			РЭШ 3 класс https://resh.edu.ru/subject/9/3/ МЭШ 3 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Осваивать контрольно-тестовые упражнения динамики развития гибкости и координации Осваивать тестовые упражнения Осваивать универсальные умения показательного выступления. Участвовать в соревновательных этапах различных соревнований классов, открытых уроков с использованием умений
Итого по разделу		26				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов				Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1				Урок "Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1				Урок "Физическая нагрузка и физические упражнения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
3	Подводящие упражнения и их назначение	1				Урок "Закаливание обливание, душ" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
4	Правила дыхания в воде при плавании	1				Урок "Я узнаю о бассейне" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1				Урок "Плавание в начальной школе." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/746611?menuReferrer=catalogue
6	Виды спортивных стилей плавания	1				Видео "Способы спортивного плавания" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/6291767?menuReferrer=catalogue
7	Техника спортивных стилей плавания	1				Урок "Стили плавания. Техника плавания способом брасс" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1059522?menuReferrer=catalogue
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей	1				Видео "Разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10073035?menuReferrer=catalogue

	разминки, из партерной разминки и разминки у опоры					
9	Техника выполнения танцевальных движений	1				Видео "Танцевальная разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/11431449?menuReferrer=catalogue
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1				Урок "Что мы знаем о гимнастике? Немного истории" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1				Урок "Виды плавания" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8379914?menuReferrer=catalogue
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1				Видео "Ритмика (перкуссия тела): повторение и разбор комбинации (обучающее видео)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9514522?menuReferrer=catalogue
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1				Видео "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9476226?menuReferrer=catalogue
14	Строевые команды: построения, перестроения	1				Видео "Строевая подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7715693?menuReferrer=catalogue
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1				Урок "Специальная гимнастическая разминка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1				Видео "Осанка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9939026?menuReferrer=catalogue

17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1				Урок "Будем делать мост!" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1				Видео "Партерная гимнастика" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10637309?menuReferrer=catalogue
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1				Урок "Тренируем равновесие!" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1				Урок "Кувырок назад (тренируем вестибулярный аппарат)" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				Урок "Скорость, ловкость и сноровка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1				Урок "Упражнения на укрепление мышц стоп" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8683372?menuReferrer=catalogue
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1				Видео "Упражнение на пресс на наклонной скамье. Проект «Показать за 60 секунд»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10874096?menuReferrer=catalogue
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1				Урок "Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1				Видео "Общеразвивающие гимнастические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений	1				Видео "Физкультпауза. Комплекс для снятия утомления с плечевого пояса и рук." (МЭШ)

	для развития подвижности плечевого сустава					https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8861055?menuReferrer=catalogue
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1				Видео "Подскоки на одной ноге с чередованием" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/1717255?menuReferrer=catalogue
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1				Видео "Развитие скорости, координации детей младшего возраста." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/3911621?menuReferrer=catalogue
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1				Видео "Спортивные эстафеты. Соревновательная программа "Всем классом на баскетбольную площадку". (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/2392348?menuReferrer=catalogue
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1				Видео "Гимнастика для всех. Развитие гибкости и координации." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/5940048?menuReferrer=catalogue
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1				Видео "Подвижные игры на координацию движения используя музыку как подсказку" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/1614597?menuReferrer=catalogue
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1				Урок "Организующие команды и приемы. Строевые упражнения." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue

33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1				Урок "Итоговый урок. «Развиваем гибкость и грацию!»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1				Урок "Метанием в цель и на дальность" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1				Видео "Строевая подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7715693?menuReferrer=catalogue
36	Акробатические упражнения для перемещений	1				Видео "Акробатическая связка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/11322103?menuReferrer=catalogue
37	Игры с выталкиванием	1				Урок "Национальные игры (в гостях у народа Севера)" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1				Урок "Игры моей Родины, какие они?" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/conspect/278960/
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1				Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1				
41	Игры на устойчивость	1				Урок "Национальные игры в гостях у народа Удмуртии" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1				Урок "Итоговый урок по разделу «Игры для ловких и сообразительных!»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1				Видео "Упражнение для корпуса. Повороты." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/5214794?menuReferrer=catalogue

44	Техника выполнения специальных прыжков	1				Урок "История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1				Урок "Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1				Урок "Подвижные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1				Видео "Эстафета «Трудные препятствия»." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/5366795?menuReferrer=catalogue
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1				Урок "Челночный бег" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1				Урок "Бег на короткие дистанции. Высокий старт" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1				Видео "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/6305168?menuReferrer=catalogue
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1				Видео "Спортивные эстафеты. Соревновательная программа "Сила - твоё достоинство"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/2444201?menuReferrer=catalogue
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1				Видео "Упражнения на ловкость и координацию из футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material

					view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1			Видео "Упражнение на развитие гибкости" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8981489?menuReferrer=catalogue
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1			Видео "Физические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7792060?menuReferrer=catalogue
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1			Видео "Разминка - общеразвивающие упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/5655417?menuReferrer=catalogue
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1			Видео "Упражнение на развитие гибкости" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8981489?menuReferrer=catalogue
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1			Видео "Развитие скорости, координации детей младшего возраста." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/3911621?menuReferrer=catalogue
58	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1			Видео "Разминка в воде" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8499554?menuReferrer=catalogue
59	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1			Урок "Виды плавания" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8379914?menuReferrer=catalogue
60	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1			Урок "Итоговый урок по разделу «Плывать должен уметь каждый!»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1			Урок "Комплекс ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1729021?menuReferrer=catalogue

62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1				Урок "Комплекс ГТО в школах Москвы. Как сдавать нормы ГТО школьникам. (Обучающее видео)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7856179?menuReferrer=catalogue
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1				Урок "Подвижные игры с элементами спортивных игр" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2167410?menuReferrer=catalogue
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1				
65	Контрольно-тестовые упражнения	1				Урок "Итоговый урок. «Мы быстрые и меткие!»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
66	Демонстрация группового показательного выступления	1				
67	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1				Урок "ГТО II ступень" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/627768?menuReferrer=catalogue
68	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1				Урок "ГТО- путь к здоровью и успеху" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1813648?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

(1 вариант, на 2 часа)

(1 вариант, на 2 часа)						
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятел
		Вс его	Контр ольны е работ ы	Практ ически е работ ы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						

1.1	Знания физической культуре	5			<p>РЭШ 4 класс https://resh.edu.ru/subject/9/4/ МЭШ 4 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template_video_lesson_video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4</p>	<p>Определять и кратко характеризовать общую культуру человека. Пересказывать тексты по истории физкультуры. Понимать и раскрывать связь физкультуры с военной деятельностью. Называть направления физического воспитания. Характеризовать физические упражнения по признакам физического воспитания. Понимать и перечислять физические упражнения преимущественной целевой направленности. Формулировать основные задачи физического воспитания. Объяснять отличия задач физического воспитания. Приводить примеры спортивной подготовки. Характеризовать навыки плавания. Характеризовать туристическую классификацию физических упражнений. Характеризовать сложившиеся системы физического воспитания в туристической деятельности в условиях жизнеобеспечения в трудных ситуациях. Давать основные определения по ориентированию. Знать строевые команды и демонстрационные упражнения. Знать технику выполнения упражнений. Развивать физические качества и способности: выносливости, гибкости, координационно-скоростные. Определять ситуации, требующие профилактики травматизма. Определять состав спортивной одежды и условий занятий. Различать физические упражнения и физические качества и способности. Различать физические упражнения и физические качества и способности. Характеризовать физические упражнения общеразвивающие, спортивные туристические. Знать правила ориентирования на местности.</p>
Итого по разделу		5				
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности						
2.1	Способы физкультурной деятельности	9			<p>РЭШ 4 класс https://resh.edu.ru/subject/9/4/ МЭШ 4 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template_video_lesson_video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4</p>	<p>Находить информацию по теме. Проявлять творческое начало при выполнении заданий. Использовать методы проектной деятельности. Исследовать данные дневника и использовать их в развитии. Составлять индивидуальный режим физической активности, в том числе после закаляющих процедур. Измерять показатели развития физических качеств и способностей. Характеризовать методики программы (гибкость, выносливость, координационно-скоростные).</p>

					5909095&class_level_ids=1,2,3,4	способности). Объяснять технику упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта. Общаться и взаимодействовать в играх. Моделировать комплексы упражнений на гибкости, координации, быстроты, силы суставов, увеличение эластичности мышц, осанки, развитие меткости и т. д. Составлять, организовывать и проводить соревнования спортивной деятельности. Собирать комплект базового спортивного инвентаря дистанции. Составлять маршрут похода на короткую дистанцию и компас для определения места нахождения.
Итого по разделу		9				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17			<p>РЭШ 4 класс https://resh.edu.ru/subject/9/4/</p> <p>МЭШ 4 класс https://uchebnik.moskva.ru/catalogue?alias=lesson_template_video_lesson_video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4</p>	Совершенствовать выполнение упражнений. Овладеть техникой выполнения упражнений на укрепление отдельных мышечных групп (мышцы рук, мышцы живота). Собирать комплексы упражнений, учитывающих особенности учащихся (динамичные, статичные). Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений на гибкости позвоночника, подвижности голеностопных суставов, эластичности мышц, скоростных способностей. Проявлять физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, силу, выносливость, координацию, демонстрировать динамику их развития. Овладеть универсальными умениями выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижения: прыжки, танцевальные шаги.
1.2	Универсальные умения по самостоятельно му выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	2				Овладеть универсальными умениями выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий. Овладеть техникой выполнения строевых упражнений. Овладеть универсальными умениями выполнения упражнений различными способами передвижения: прыжки, танцевальные шаги.
1.3	Игры и игровые задания	4				Проводить спортивные игры, в том числе единоборства и элементы видов спорта.
Итого по разделу		23				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при	2			<p>РЭШ 4 класс https://resh.edu.ru/subject/9/4/</p> <p>МЭШ 4 класс https://uchebnik.moskva.ru/catalogue?alias=lesson_template_video_lesson_video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4</p>	Овладеть универсальными умениями выполнения упражнений для групп, в том числе индивидуальных упражнений. Овладеть универсальными умениями выполнения упражнений в группах при разучивании специальных упражнений.

	взаимодействи и в группах				es=lesson_template ,video_lesson,video &subject_program ids=31937349,319 37312,31937326,3 5909095&class_lev el_ids=1,2,3,4	<p>Проявлять физические качества гибкости в выполнении специальных физических упражнений основной гимнастики.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений разминки (общая, партерная, у опорных предметов).</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и техники плавания.</p> <p>Овладеть техникой одним (или несколькими) способами (по выбору).</p> <p>Выполнять плавание на скорости (на основе технической базы).</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности в спортивной культуре и спортом. Овладеть умением выполнять гимнастических предметов (мяч, скакалка, обруч, вращении, перекатах).</p> <p>Демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений (толчком с одной ноги (попеременно)).</p> <p>Осваивать технику выполнения акробатических упражнений (колесо, шпагат/полушпагат, мост из положения лежа, стойка на руках).</p> <p>Осваивать и демонстрировать технику выполнения выполняемых индивидуально, парами).</p> <p>Осваивать и демонстрировать универсальные навыки организации и проведении под руководством спортивных эстафет.</p> <p>Осваивать и демонстрировать умение управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Участвовать в соревновательной деятельности различных соревнований, фестивалей, открытых уроков с использованием контрольно-тестовых упражнений,</p>
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	14				
2.3	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	3				
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	4				
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	2				

2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			РЭШ 4 класс https://resh.edu.ru/subject/9/4/ МЭШ 4 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?alias=lesson_template_video_lesson_video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	<p>Демонстрировать игры, спортивные задания.</p> <p>Принимать на себя ответственность участие членов команды.</p> <p>Соблюдать правила игр и правила безопасности.</p> <p>Уметь описывать правила игр и спортивные задания.</p> <p>Проявлять положительные качества личности: честность, выдержку, решительность в поведении.</p> <p>Проявлять коммуникативные качества и уважительное отношение к сопернику.</p> <p>Проявлять фантазию и инициативу в выполнении заданий.</p> <p>Выполнять в ритм/на счёт, на танцевальные движения.</p> <p>Передавать характер сюжета, замысла мимикой лица.</p> <p>Демонстрировать взаимопомощь в коллективе, к природе, окружающей среде.</p> <p>Соблюдать правила безопасности во время занятий.</p> <p>Проявлять смекалку.</p> <p>Соблюдать приёмы безопасной жизни.</p> <p>Выполнять необходимые условия для выполнения заданий.</p>
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3				<p>Демонстрировать и выполнять конкретные задания.</p> <p>Определять динамику развития гибкости.</p> <p>Демонстрировать тестовые упражнения.</p> <p>Демонстрировать универсальные умения для показательного выступления.</p>
Итого по разделу		31				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов				Электронные образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1				Урок "Развитие физической культуры в России" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/593/start/194575/
2	Туристическая деятельность	1				
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1				Видео "Строевая подготовка (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7715693?materialReferrer=catalogue
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1				Урок "Правила предупреждения травматизма" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/188/start/194632/
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1				Урок "Физическая нагрузка ЧСС" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/186/start/194606/
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры	1				Урок "Наблюдаем за развитием" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/185/start/224375/
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1				Урок "Если хочешь быть здоров – закаляйся!" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/187/start/279146/
8	Способы демонстрация полученных навыков и	1				Видео "Физические упражнения" (МЭШ)

	умений выполнения физических упражнений					https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7792060?menuReferrer=catalogue
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1				Видео "Упражнение на развитие гибкости" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8981489?menuReferrer=catalogue
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1				Видео "Упражнения на растяжку" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/6255603?menuReferrer=catalogue
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1				Урок "Подвижные игры мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue
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				Видео "Осанка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9939026?menuReferrer=catalogue
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1				Видео "История спортивного ориентирования" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9041762?menuReferrer=catalogue
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1				Видео "Кувырок вперед. Основные ошибки" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9620787?menuReferrer=catalogue
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1				Урок "Виды легкоатлетических упражнений" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/601/start/195018/

17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1				Урок "Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/192/start/195097/
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1				Урок "Метание большого и малого мячей. Прыжки горизонтальной и вертикальной цели" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/603/start/224401/
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1				Видео "Круговая тренировка на пресс. Первая часть" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/6748512?menuReferrer=catalogue
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1				Урок "ОФП. Гибкость" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1996824?menuReferrer=catalogue
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1				Урок "Прыжок в высоту способом «перешагивания» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/165/start/89177/
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				Видео "Комплекс танцевальных упражнений" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/6305168?menuReferrer=catalogue
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1				Урок "Развиваем выносливость" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/189/start/195123/
24	Универсальные умения по самостоятельному	1				Видео "Утренняя зарядка" (МЭШ)

	выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия					https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10208111?menuReferrer=catalogue
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1				Урок "Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1924528?menuReferrer=catalogue
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1				Видео "Гимнастика" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9236621?menuReferrer=catalogue
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1				Урок "Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат)" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/215/start/195364/
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1				Видео "Физкультминутка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/3657277?menuReferrer=catalogue
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1				Урок "Скоростно-силовые качества" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/628/start/195390/
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1				Видео "Сгибание разгибание рук на полу ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7507380?menuReferrer=catalogue
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических	1				Видео "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/9476226?menuReferrer=catalogue

	упражнений. Игровые задания по туристической деятельности					
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1				Урок "Совершенствование координационных способностей" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/220/start/195509/
33	Техника выполнения комплексов перемещений	1				Урок "Комплекс упражнений на развитие равновесия" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/617/start/195482/
34	Организация проведения спортивных ролевых игр	1				Урок "Национальные игры. Гости у народа Германии" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/167/start/195285/
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1				Урок "Играем все!" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/190/start/195259/
36	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1				Урок "Национальные игры (гости у народа Японии)" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/191/start/195233/
37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1				Урок "Подвижные национальные игры" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/193/start/195311/
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1				Видео "Физкультминутка для начальной школы" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10402991?ref=enuReferrer=catalogue

39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1				Видео "Разминка" (МЭИ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/4500021?menuReferrer=catalogue
40	Виды стилей плавания	1				Урок "Кроль!" (РЭИ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/start/279172/
41	Техника удержания на воде	1				Видео "Разминка в воде" (МЭИ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/8499554?menuReferrer=catalogue
42	Техника дыхания при плавании	1				Урок "Плавание" (МЭИ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7315643?menuReferrer=catalogue
43	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1				Видео "Экипировка для плавания." (МЭИ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/3510669?menuReferrer=catalogue
44	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	1				Видео "Плавание. Техника старта в плавании" (МЭИ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10648393?menuReferrer=catalogue
45	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1				Видео "Способы спортивного плавания" (МЭИ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/6291767?menuReferrer=catalogue
46	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1				Урок "Стили плавания. Техника плавания способом брасса" (МЭИ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1059522?menuReferrer=catalogue
47	Техника выполнения погружения в воду с головой	1				Урок "Обучение плаванию с использованием подвижных игр" (МЭИ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/2225889?menuReferrer=catalogue
48	Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	1				Урок "Плавание в начальной школе." (МЭИ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/746611?menuReferrer=catalogue
49	Техника выполнения всплывания и лежания на воде	1				Видео "Плавание" (МЭИ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/ba9099e-39b4-4845-87f9-

50	Техника выполнения выдохов в воду	1				4975fe82b4cc?menuReferrer=catalogue
51	Техника выполнения скольжения в воде	1				Видео "Прикладное плавание (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/11914275?menuReferrer=catalogue
52	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1				Урок "Итоговый урок. «Учим плавать!»" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/433/start/196766/
53	Техника выполнения упражнений с использованием гимнастических палок	1				Видео "Комплекс упражнений гимнастической палкой" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/10834909?menuReferrer=catalogue
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1				Видео "Упражнения с скакалкой" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7800334?menuReferrer=catalogue
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1				Урок "Баскетбол – игра командная! Техника передачи мяча в баскетболе" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/223/start/195944/
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1				Урок "Гимнастика. Комплекс упражнений по гимнастике" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/219/start/195338/
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1				Урок "Опорный прыжок" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/627/start/224792/
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1				Видео "Физические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/7792060?menuReferrer=catalogue
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1				Видео "Техника безопасности" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/6524990?menuReferrer=catalogue
60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1				Видео "Весёлая танцевальная зарядка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/

						view/atomic_objects/6048873?menuReferrer=catalogue
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				Видео "Спортивные эстафеты Соревновательная программа "Сила - твоё достоинство" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/2444201?menuReferrer=catalogue
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1				Урок "ГТО II ступень" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/627768?menuReferrer=catalogue
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1				Урок "Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость выносливость" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/617/start/224459/
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1				Видео "Танцевальная физкультминутка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/5712471?menuReferrer=catalogue
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1				Урок "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue
66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1				Урок "Итоговый урок Развиваем ловкость, быстроту смекалку!" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/628/start/92240/
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1				Видео "Спортивные эстафеты Соревновательная программа "Сила – твоё достоинство" (МЭШ)
68	Показательное выступление	1				https://uchebnik.mos.ru/material/view/atomic_objects/2444869?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		