

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент Смоленской области по образованию и науке

Муниципальное образование «Шумячский район»

МБОУ "Первомайская СШ"

РАССМОТРЕНО


Руководитель ШМО
учителей естественно-
научного цикла


Мельникова К.И.

Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.


СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по УВР


Негря Л.Л.
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Фалдсева Е.А.
Приказ № 127
от «30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5805001)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1 – 4 классов

Учитель Балихина Н.В., высшая категория, стаж 34 года

Учебник: Физическая культура 1-4 классы., Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; учебник Физическая культура: 1-4 классы., Лях В.И. Москва. Просвещение.

с.Первомайский 2024

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

1) патриотического воспитания:

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

2) гражданского воспитания:

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

3) ценности научного познания:

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

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

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

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

4) формирование культуры здоровья:

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

5) экологического воспитания:

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

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

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

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

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы

с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

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

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

различать упражнения на развитие моторики;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

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

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

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

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

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

знать строевые команды;

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

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

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

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

Способы физкультурной деятельности:

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

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

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

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

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

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

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

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

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

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

осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10			
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5			
2.3	Строевые команды и построения	1			
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	20			
1.3	Организующие команды и приёмы	2			

Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		98	1	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			Поле для свободного ввода
1.2	Основы навыков плавания	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	48			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания, спортивные	10			Поле для

	эстафеты				свободного ввода
1.3	Организирующие команды и приёмы	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		60			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	24			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		101	1	102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			Поле для свободного ввода
1.2	Основы навыков плавания	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	6			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	38			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания	10			Поле для

					свободного ввода
Итого по разделу		48			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Спортивные упражнения	12			Поле для свободного ввода
2.3	Туристические физические упражнения	4			Поле для свободного ввода
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		101	1	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1				Поле для свободного ввода1
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1				Поле для свободного ввода1
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1				Поле для свободного ввода1
5	Основные направления физической культуры и спорта	1				Поле для свободного ввода1
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				Поле для свободного ввода1
7	Основные разделы урока. Исходные	1				Поле для

	положения в физических упражнениях					свободного ввода1
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1				Поле для свободного ввода1
9	Техника выполнения основных строевых команд	1				Поле для свободного ввода1
10	Техника выполнения строевых упражнений	1				Поле для свободного ввода1
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1				Поле для свободного ввода1
12	Принципы закаливания	1				Поле для свободного ввода1
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1				Поле для свободного ввода1
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1				Поле для свободного ввода1
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных	1				Поле для свободного

	игр					ввода1
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1				Поле для свободного ввода1
18	Виды танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
19	Основные элементы физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения гимнастического шага	1				Поле для свободного ввода1
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1				Поле для свободного ввода1
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1				Поле для свободного ввода1
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1				Поле для свободного ввода1

25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1				Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				Поле для свободного ввода1
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				Поле для свободного ввода1
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1				Поле для свободного ввода1
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1				Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1				Поле для свободного ввода1
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1				Поле для свободного ввода1

34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1				Поле для свободного ввода1
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
36	Методика составления комбинаций упражнений	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1				Поле для свободного ввода1
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1				Поле для свободного ввода1
43	Техника выполнения различных видов	1				Поле для

	ходьбы для развития координации					свободного ввода1
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1				Поле для свободного ввода1
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1				Поле для свободного ввода1
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1				Поле для свободного ввода1
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1				Поле для свободного ввода1
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1				Поле для свободного ввода1
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1				Поле для свободного ввода1
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1				Поле для свободного

						ввода1
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1				Поле для свободного ввода1
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1				Поле для свободного ввода1
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1				Поле для свободного ввода1
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
58	Ролевые подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1				Поле для свободного ввода1
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1				Поле для свободного ввода1
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1				Поле для свободного ввода1

62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1				Поле для свободного ввода1
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1				Поле для свободного ввода1
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1				Поле для свободного ввода1
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1				Поле для свободного ввода1
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1				Поле для свободного ввода1
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
68	Игры с гимнастическим предметом	1				Поле для свободного ввода1
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				Поле для свободного ввода1
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1				Поле для

						свободного ввода1
72	Спортивные эстафеты с мячом	1				Поле для свободного ввода1
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1				Поле для свободного ввода1
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1				Поле для свободного ввода1
75	Организующие команды при построении	1				Поле для свободного ввода1
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1				Поле для свободного ввода1
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1				Поле для свободного ввода1
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1				Поле для свободного ввода1
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1				Поле для свободного ввода1
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на	1				Поле для свободного

	развитие координации					ввода1
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1				Поле для свободного ввода1
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1				Поле для свободного ввода1
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				Поле для свободного ввода1
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1				Поле для свободного ввода1
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1				Поле для свободного ввода1
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от	1				Поле для свободного ввода1

	носки					
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1				Поле для свободного ввода1
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1				Поле для свободного ввода1
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1				Поле для свободного ввода1
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1				Поле для свободного ввода1
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1				Поле для свободного ввода1
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1				Поле для свободного ввода1
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1				Поле для свободного ввода1
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника	1				Поле для свободного ввода1

	выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»					
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	98		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1				Поле для свободного ввода1
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1				Поле для свободного ввода1
3	Олимпийское движение: история и современность	1				Поле для свободного ввода1
4	Структура российского спортивного движения	1				Поле для свободного ввода1
5	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1				Поле для свободного ввода1
6	Общая характеристика плавания	1				Поле для свободного ввода1
7	Правила поведения в бассейне	1				Поле для свободного ввода1

8	Элементы плавания	1				Поле для свободного ввода1
9	Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1				Поле для свободного ввода1
10	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития	1				Поле для свободного ввода1
11	Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1				Поле для свободного ввода1
12	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств	1				Поле для свободного ввода1
13	Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1				Поле для свободного ввода1
14	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1				Поле для свободного ввода1
15	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1				Поле для свободного ввода1
16	Практика проведения общеразвивающих, спортивных,	1				Поле для свободного

	туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности					ввода1
17	Практика проведения ролевых игр	1				Поле для свободного ввода1
18	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1				Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
20	Практика выполнения упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания	1				Поле для свободного ввода1
22	Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1				Поле для свободного ввода1
23	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
24	Составление комбинаций упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
25	Практика выполнения разученных	1				Поле для

	упражнений общей разминки					свободного ввода1
26	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
28	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
29	Техника выполнения упражнений партерной разминки для разогревания мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
30	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности плечевого пояса	1				Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1				Поле для свободного ввода1
33	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
34	Составление и комбинирование	1				Поле для

	упражнений партерной разминки					свободного ввода1
35	Основные правила правильного выполнения упражнений разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
36	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
38	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1				Поле для свободного ввода1
39	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1				Поле для свободного ввода1
40	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1				Поле для свободного ввода1
41	Техника выполнения приземления после прыжка	1				Поле для свободного ввода1
42	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
43	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1				Поле для свободного

						ввода1
44	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед	1				Поле для свободного ввода1
45	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок назад	1				Поле для свободного ввода1
46	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный	1				Поле для свободного ввода1
47	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: колесо	1				Поле для свободного ввода1
48	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя	1				Поле для свободного ввода1
49	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения стоя	1				Поле для свободного ввода1
50	Практика выполнения акробатического упражнения «мост из положения стоя» и подъем из положения «мост»	1				Поле для свободного ввода1
51	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
52	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1

53	Техника выполнения удержания скакалки	1				Поле для свободного ввода1
54	Техника выполнения вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях	1				Поле для свободного ввода1
55	Техника выполнения броска и ловли скакалки	1				Поле для свободного ввода1
56	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1				Поле для свободного ввода1
57	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча	1				Поле для свободного ввода1
58	Техника выполнения серии отбивов мяча	1				Поле для свободного ввода1
59	Основные принципы соединения упражнений в комбинации	1				Поле для свободного ввода1
60	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
61	Комбинации с упражнениями общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
62	Комбинации с упражнениями	1				Поле для

	партерной разминки					свободного ввода1
63	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
64	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
65	Комбинации с акробатическими упражнениями	1				Поле для свободного ввода1
66	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1				Поле для свободного ввода1
67	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх	1				Поле для свободного ввода1
68	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях	1				Поле для свободного ввода1
69	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах	1				Поле для свободного ввода1
70	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных	1				Поле для свободного ввода1

	форм двигательной активности в играх и игровых заданиях					
71	Музыкально-сценические и ролевые игры	1				Поле для свободного ввода1
72	Туристические игры и спортивные эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
73	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
74	Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
75	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1				Поле для свободного ввода1
76	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
77	Основные организующие команды и приемы	1				Поле для свободного ввода1
78	Техника выполнения действий при строевых командах	1				Поле для свободного ввода1

79	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1				Поле для свободного ввода1
80	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1				Поле для свободного ввода1
81	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1				Поле для свободного ввода1
82	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1				Поле для свободного ввода1
83	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1				Поле для свободного ввода1
84	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков- бега на короткие дистанции (30 м)	1				Поле для свободного ввода1
85	Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
86	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча)	1				Поле для свободного ввода1
87	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего	1				Поле для свободного

	тела толчком с двух ног					ввода1
88	Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1				Поле для свободного ввода1
89	Плавание: общая характеристика	1				Поле для свободного ввода1
90	Правила безопасного поведения в бассейне	1				Поле для свободного ввода1
91	Правила дыхания в воде	1				Поле для свободного ввода1
92	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1				Поле для свободного ввода1
93	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда»	1				Поле для свободного ввода1
94	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «лягушонок», «весёлый дельфин».	1				Поле для свободного ввода1
95	Спортивные стили плавания	1				Поле для свободного ввода1
96	Техника спортивных стилей плавания	1				Поле для свободного ввода1

97	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1				Поле для свободного ввода1
98	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1				Поле для свободного ввода1
99	Плавательная подготовка: плавание брассом	1				Поле для свободного ввода1
100	Плавательная подготовка: плавание брассом	1				Поле для свободного ввода1
101	Плавательная подготовка: упражнение «Веселый дельфин»	1				Поле для свободного ввода1
102	Плавательная подготовка: упражнение «Лягушонок»	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	101		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие	1				Поле для свободного ввода1
2	Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1				Поле для свободного ввода1
3	Классификация физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
4	Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1				Поле для свободного ввода1
5	Подводящие упражнения и их назначение	1				Поле для свободного ввода1
6	Правила дыхания в воде при плавании	1				Поле для свободного ввода1
7	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1				Поле для свободного ввода1
8	Виды спортивных стилей плавания	1				Поле для

						свободного ввода1
9	Техника спортивных стилей плавания	1				Поле для свободного ввода1
10	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
11	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
12	Техника выполнения танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
13	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
14	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1				Поле для свободного ввода1
15	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
16	Составление правил новых игр и спортивных эстафет	1				Поле для свободного

						ввода1
17	Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1				Поле для свободного ввода1
18	Строевые команды: построения, перестроения	1				Поле для свободного ввода1
19	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки	1				Поле для свободного ввода1
20	Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1				Поле для свободного ввода1
21	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки	1				Поле для свободного ввода1
22	Практика применения техники дыхания при выполнении упражнений	1				Поле для свободного ввода1
23	Практика применения методики контроля осанки	1				Поле для свободного ввода1
24	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
25	Техника выполнения гимнастических	1				Поле для

	упражнений партерной разминки					свободного ввода1
26	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
28	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы	1				Поле для свободного ввода1
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
32	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
33	Составление комплекса и	1				Поле для

	демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук					свободного ввода1
34	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	1				Поле для свободного ввода1
35	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава	1				Поле для свободного ввода1
36	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава	1				Поле для свободного ввода1
37	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1				Поле для свободного ввода1
38	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
39	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для	1				Поле для свободного ввода1

	развития гибкости позвоночника					
40	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности коленного сустава	1				Поле для свободного ввода1
41	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
42	Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
43	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
44	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
45	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей,	1				Поле для свободного ввода1

	партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей					
46	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
47	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1				Поле для свободного ввода1
48	Универсальные умения в оздоровительных формах занятий: разминка, физкультминутка, утренняя гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
49	Практика соблюдения распорядка дня, практика личной гигиены	1				Поле для свободного ввода1
50	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1				Поле для свободного ввода1
51	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
52	Построения и перестроения в шеренги	1				Поле для свободного ввода1

53	Построения и перестроения, повороты в строю	1				Поле для свободного ввода1
54	Построения и перестроения в шеренги по два	1				Поле для свободного ввода1
55	Перемещения с помощью танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
56	Акробатические упражнения для перемещений	1				Поле для свободного ввода1
57	Игры с выталкиванием	1				Поле для свободного ввода1
58	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой	1				Поле для свободного ввода1
59	Игры с теснением соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1				Поле для свободного ввода1
60	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1				Поле для свободного ввода1
61	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой	1				Поле для свободного ввода1
62	Игры за овладение у соперника	1				Поле для

	предметом двумя руками					свободного ввода1
63	Игры на устойчивость	1				Поле для свободного ввода1
64	Туристическая игра «Пройди по бревну»	1				Поле для свободного ввода1
65	Туристическая игра «Сквозь бурелом»	1				Поле для свободного ввода1
66	Игровое задание: собери рюкзак в поход	1				Поле для свободного ввода1
67	Техника выполнения поворотов с гимнастическими предметами и без гимнастических предметов	1				Поле для свободного ввода1
68	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1				Поле для свободного ввода1
69	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1				Поле для свободного ввода1
70	Техника выполнения прыжков через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
71	Составление комплекса и демонстрация выполнения	1				Поле для свободного

	гимнастических упражнений для развития прыгучести					ввода1
72	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития ловкости	1				Поле для свободного ввода1
73	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости	1				Поле для свободного ввода1
74	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и ловкости	1				Поле для свободного ввода1
75	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1				Поле для свободного ввода1
76	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1				Поле для свободного ввода1
77	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1				Поле для свободного ввода1
78	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1				Поле для свободного ввода1

79	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
80	Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1				Поле для свободного ввода1
81	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1				Поле для свободного ввода1
82	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
83	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1				Поле для свободного ввода1
84	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1				Поле для свободного ввода1
85	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1				Поле для свободного ввода1
86	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1				Поле для свободного ввода1
87	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития	1				Поле для свободного

	координационно-скоростных способностей					ввода1
88	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1				Поле для свободного ввода1
89	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1				Поле для свободного ввода1
90	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1				Поле для свободного ввода1
91	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1				Поле для свободного ввода1
92	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1				Поле для свободного ввода1
93	Туристические игры для тренировки координационных способностей	1				Поле для свободного ввода1
94	Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации движений	1				Поле для свободного ввода1
95	Игровое задание на продолжение маршрута туристического похода на карте местности	1				Поле для свободного ввода1
96	Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода	1				Поле для свободного

						ввода1
97	Контрольно-тестовые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
98	Демонстрация группового показательного выступления	1				Поле для свободного ввода1
99	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно- скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног	1				Поле для свободного ввода1
100	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно- скоростные способности: метание мяча в заданную плоскость	1				Поле для свободного ввода1
101	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
102	Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	101		

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

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

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 3-4 класс/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной

ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»