

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

ГБОУ СО «Серовская школа-интернат»

УТВЕРЖДЕНО:

И.о. директора

ГБОУ СО «Серовская школа-интернат»

И.В. Кропотова

Приказ № 126-од от «26» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5923491)

учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1-4 классов по АООП НОО

(вариант 7.2)

г. Серов, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

Рабочая программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ЗПР. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности/учебных действий обучающегося с ЗПР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ЗПР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение

потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Задержка психического развития (ЗПР) это состояние отставания развития психики в целом или отдельных ее функций несколько ниже возрастной нормы, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое он имеет. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой относятся:

включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, обучающихся с ЗПР:

- с помощью использования дополнительных схем, алгоритмов, наглядных пособий,
- упрощение системы учебно-познавательных задач с поэтапным их решением, в процессе образования,
- увеличение сроков обучения двигательным действиям и физическим упражнениям по разделам (модулям) программы,
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые двигательные навыки за счет поэтапного формирования моторных действий и усложнения их структуры,
- отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни,
- наглядно-действенный характер содержания обучения двигательным действиям и физическим упражнениям;

в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств, предоставлении дифференцированных требований к результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

постоянное стимулирование познавательной активности, формировании интереса к занятиям физической культурой, представлений и навыков здорового образа жизни;

комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь средствами адаптивной физической культуры, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

обучающиеся с ЗПР по соматическим заболеваниям занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ЗПР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция вторичных отклонений физического развития, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура»

обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

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

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с ЗПР и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

- а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ЗПР на занятиях по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных;

- в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с ЗПР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств;
- г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ЗПР и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка;
- е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;
- ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах;
- з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с ЗПР;
- л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с ЗПР, типичные и специфические нарушения мыслительной и двигательной сфер, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности задержки психического развития обучающихся данной категории детей определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

Обеспечение включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;

Строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;

Обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК.

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

В основе программы лежат дифференцированный и деятельностный подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость учета индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности).

В контексте реализации АООП НОО для обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися с ЗПР знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;

- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных, личностных необходимых жизненных компетенций.

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ и ФАОП НОО.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- овладение умениями адекватно дозировать физическую нагрузку, следить за своим физическим состоянием;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ЗПР;
- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ЗПР форме и объеме;
- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;
- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;
- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ЗПР;
- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 504 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 и 1 дополнительный классы по 99 ч.; 2, 3 и 4 классы по 102 ч.).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

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

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

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

Подводящие упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

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

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

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

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

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

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

Подводящие упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

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

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

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

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

Упражнения по видам разминки.

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

наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

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

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

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

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

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

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

Пример:

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

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

Плавательная подготовка.

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

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

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

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приёмы.

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Организующие команды и приёмы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданиях.

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

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

1) патриотического воспитания:

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

2) гражданского воспитания:

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

3) ценности научного познания:

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

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

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

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

4) формирование культуры здоровья:

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

5) экологического воспитания:

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

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

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

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в

соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

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

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с 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 закаливающих 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 здоровьесформирующими 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	99	0	0	

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ 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 здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5			
2.3	Строчные 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		99	0	0	

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			
1.2	Основы навыков плавания	4			
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5			
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты	4			

	и упражнения				
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	48			
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	10			
1.3	Организующие команды и приёмы	2			
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			
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			Поле для

					свободного ввода
1.2	Основы навыков плавания	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физической деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими 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		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	15			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		15			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной	27			

	гимнастики				
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	5			
1.3	Игры и игровые задания	6			
Итого по разделу		38			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	3			
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	14			
2.3	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	4			
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	6			
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	4			
2.6	Игры и игровые задания, спортивные	3			

	эстафеты				
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	6			
Итого по разделу		40			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы	
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/194574/
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-592529.html
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gimnastika-klassi-479206.html
5	Основные направления физической	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-

	культуры и спорта				fizicheskoy-kulture-na-temu-vidi-sporta-klass-2053297.html
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-vserossijskij-fizkulturno-sportivnyj-kompleks-gotov-k-trudu-i-oborone-gto-6044150.html
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1			https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/conspect/261346/
9	Техника выполнения основных строевых команд	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
10	Техника выполнения строевых упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/
12	Принципы закаливания	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1			https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoy-kultury-kompleks-uprazhnenij-dlya-mladshih-shkolnikov-4971525.html
14	Самоконтроль: техника дыхания и	1			https://infourok.ru/samokontrol-

	выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой				tehnika-dyhaniya-i-vypolneniya-fizicheskikh-uprazhnenij-vneshnie-priznaki-utomleniya-vo-vremya-zanyatij-fizicheskoy-k-7315970.html
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1			https://infourok.ru/prezentaciya-muzikalnie-podvizhnie-igri-2394417.html
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-estafeta-4287162.html
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1			https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-po-fizicheskoy-kulture-v-1-klasse-na-temu-komandnye-podvizhnye-igry-4307539.html
18	Виды танцевальных движений	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tancevalnaya-aerobika-kak-tretij-chas-fizkultury-5764165.htm
19	Основные элементы физических упражнений	1			https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoy-kultury-osnovnye-formy-i-vidy-fizicheskikh-uprazhnenij-5557956.html
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1			https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-i-tehnika-hodby-1-klass-4465188.html
21	Техника выполнения гимнастического шага	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-na-

					urokah-v-nachalnoy-shkole-2741100.html
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-na-urokah-v-nachalnoy-shkole-2741100.html
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-na-urokah-v-nachalnoy-shkole-2741100.html
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kompleks-sbu-6220965.html
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kompleks-sbu-6220965.html
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-rol-oporno-dvigatel'nogo-apparata-v-vipolnenii-fizicheskikh-uprazhneniy-493753.html
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-pri-zabolevaniyah-oporno-dvigatel'nogo-apparata-5248518.html

29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-profilaktika-ploskostopiya-3797253.html
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassa-po-teme-ukreplenie-mishc-golenostopnih-sustavov-i-stop-1771838.html
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-profilaktika-ploskostopiya-3797253.html
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-profilaktika-ploskostopiya-3797253.html
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-profilaktika-ploskostopiya-3797253.html
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-uprazhneniya-dlya-myshc-spiny-i-yagodic-5764041.html
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-uprazhneniya-dlya-myshc-spiny-i-yagodic-

					5764041.html
36	Методика составления комбинаций упражнений	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-stroevye-uprazhneniya-4261586.html
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-uprazhneniya-dlya-myshc-spiny-i-yagodic-5764041.html
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-kompleksy-uprazhnenij-dlya-myshc-pressa-i-spiny-4628482.html
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-kompleks-uprazhnenij-dlya-formirovaniya-osanki-5399689.html
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-kompleks-uprazhnenij-dlya-formirovaniya-osanki-5399689.html
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-kompleks-uprazhnenij-dlya-razvitiya-gibkosti-3084448.html
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-uprazhneniya-na-razvitie-myshc-plechevogo-poyasa-ivlev-a-v-

					4896796.html
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-koordinaciya-dvizheniya-974348.html
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-koordinaciya-dvizheniya-974348.html
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-obuchenie-prizhkam-cherez-skakalku-2677478.html
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1			https://infourok.ru/proekt-uroka-fizicheskoy-kultury-po-i-a-viner-6152754.html
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1			https://infourok.ru/proekt-uroka-fizicheskoy-kultury-po-i-a-viner-6152754.html
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/

52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-samokontrol-5196151.html
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/
58	Ролевые подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/

62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665
68	Игры с гимнастическим предметом	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-klass-gimnastika-916950.html
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-klass-gimnastika-916950.html
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-igry-estafety-dlya-nachalnoj-shkoly-6979642.htm
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-

					fizicheskoy-kulture-na-temu-igry-estafety-dlya-nachalnoj-shkoly-6979642.htm
72	Спортивные эстафеты с мячом	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-igry-estafety-dlya-nachalnoj-shkoly-6979642.htm
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-igry-estafety-dlya-nachalnoj-shkoly-6979642.htm
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-igry-estafety-dlya-nachalnoj-shkoly-6979642.htm
75	Организующие команды при построении	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-stroevye-komandy-4645422.html
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-stroevye-komandy-4645422.html
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1			https://infourok.ru/otkrytyj-urok-parternaya-gimnastika-1-klass-6294730.html
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1			https://infourok.ru/otkrytyj-urok-parternaya-gimnastika-1-klass-6294730.html

79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1			https://infourok.ru/otkrytyj-urok-parternaya-gimnastika-1-klass-6294730.html
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1			https://infourok.ru/otkrytyj-urok-parternaya-gimnastika-1-klass-6294730.html
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			https://infourok.ru/otkrytyj-urok-parternaya-gimnastika-1-klass-6294730.html
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1			https://infourok.ru/otkrytyj-urok-parternaya-gimnastika-1-klass-6294730.html
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			https://infourok.ru/otkrytyj-urok-parternaya-gimnastika-1-klass-6294730.html
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			https://infourok.ru/otkrytyj-urok-parternaya-gimnastika-1-klass-6294730.html
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1			https://infourok.ru/otkrytyj-urok-parternaya-gimnastika-1-klass-6294730.html

86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			https://infourok.ru/otkrytyj-urok-parternaya-gimnastika-1-klass-6294730.html
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tehnika-vipolneniya-gimnasticheskikh-uprazhneniy-1317797.html
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tehnika-vipolneniya-gimnasticheskikh-uprazhneniy-1317797.html
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tehnika-vipolneniya-gimnasticheskikh-uprazhneniy-1317797.html
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tehnika-vipolneniya-gimnasticheskikh-uprazhneniy-1317797.html
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tehnika-vipolneniya-gimnasticheskikh-uprazhneniy-1317797.html
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tehnika-vipolneniya-gimnasticheskikh-uprazhneniy-1317797.html

					1317797.html
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kompleks-uprazhneniy-dlya-podderzhaniya-osanki-2754230.html
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1			https://infourok.ru/material.html?mid=39034
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1			https://infourok.ru/material.html?mid=39034
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-obuchenie-tehnicheskim-deystviyam-priyom-i-peredachi-myacha-dvumya-rukami-sverhu-855038.html
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-obuchenie-tehnicheskim-deystviyam-priyom-i-peredachi-myacha-dvumya-rukami-sverhu-855038.html
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-bezopasnosti-pri-zanyatiyah-borboj-5638531.html

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	0
-------------------------------------	----	---	---

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/con-spect/194574/
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-592529.html
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gimnastika-klassi-479206.html
5	Основные направления физической культуры и спорта	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-vidi-sporta-klass-2053297.html
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-vserossijskij-fizkulturno-sportivnyj-

	к труду и обороне» (ГТО)				kompleks-gotov-k-trudu-i-oborone-gto-6044150.html
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1			https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/concept/261346/
9	Техника выполнения основных строевых команд	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/concept/189522/
10	Техника выполнения строевых упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/concept/189522/
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/
12	Принципы закаливания	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1			https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoy-kultury-kompleks-uprazhnenij-dlya-mladshih-shkolnikov-4971525.html
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения	1			https://infourok.ru/samokontrol-tehnika-dyhaniya-i-vypolneniya-fizicheskikh-

	физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой				uprazhnenij-vneshnie-priznaki-utomleniya-vo-vremya-zanyatij-fizicheskoy-k-7315970.html
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1			https://infourok.ru/prezentaciya-muzikalnie-podvizhnie-igri-2394417.html
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-estafeta-4287162.html
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1			https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-po-fizicheskoy-kulture-v-1-klasse-na-temu-komandnye-podvizhnye-igry-4307539.html
18	Виды танцевальных движений	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tancevalnaya-aerobika-kak-tretij-chas-fizkultury-5764165.htm
19	Основные элементы физических упражнений	1			https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoy-kultury-osnovnye-formy-i-vidy-fizicheskikh-uprazhnenij-5557956.html
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1			https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-i-tehnika-hodby-1-klass-4465188.html
21	Техника выполнения гимнастического шага	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-na-urokah-v-nachalnoy-shkole-2741100.html

22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-na-urokah-v-nachalnoy-shkole-2741100.html
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-na-urokah-v-nachalnoy-shkole-2741100.html
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kompleks-sbu-6220965.html
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kompleks-sbu-6220965.html
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-rol-oporno-dvigatel'nogo-apparata-v-vipolnenii-fizicheskikh-uprazhneniy-493753.html
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-zanyatiya-fizicheskimi-uprazhneniyami-pri-zabolevaniyah-oporno-dvigatel'nogo-apparata-5248518.html
29	Техника выполнения упражнений для	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-profilaktika-

	формирования стопы				ploskostopiya-3797253.html
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassa-po-teme-ukreplenie-mishc-golenostopnih-sustavov-i-stop-1771838.html
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-profilaktika-ploskostopiya-3797253.html
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-profilaktika-ploskostopiya-3797253.html
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-profilaktika-ploskostopiya-3797253.html
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-uprazhneniya-dlya-myshe-spiny-i-yagodic-5764041.html
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-uprazhneniya-dlya-myshe-spiny-i-yagodic-5764041.html
36	Методика составления комбинаций упражнений	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-stroevye-uprazhneniya-4261586.html
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-uprazhneniya-dlya-myshe-spiny-i-yagodic-5764041.html
38	Техника выполнения упражнений для укрепления	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kompleksy-

	мышц брюшного пресса				uprazhnenij-dlya-myshc-pressa-i-spiny-4628482.html
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kompleks-uprazhnenij-dlya-formirovaniya-osanki-5399689.html
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kompleks-uprazhnenij-dlya-formirovaniya-osanki-5399689.html
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti-3084448.html
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-uprazhneniya-na-razvitie-myshc-plechevogo-poyasa-ivlev-a-v-4896796.html
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-koordinaciya-dvizheniya-974348.html
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-koordinaciya-dvizheniya-974348.html
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-obuchenie-prizhkam-cherez-skakalku-2677478.html
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1			https://infourok.ru/proekt-uroka-fizicheskoy-kultury-po-i-a-viner-6152754.html
47	Техника выполнения	1			https://infourok.ru/proekt-uroka-

	упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли				fizicheskoy-kultury-po-i-a-viner-6152754.html
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-samokontrol-5196151.html
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
56	Музыкально-сценические	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/

	игры с элементами гимнастических упражнений				/189310/
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/
58	Ролевые подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры:	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/

	игровые задания по ролям				
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665
68	Игры с гимнастическим предметом	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-klass-gimnastika-916950.html
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-klass-gimnastika-916950.html
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-igry-estafety-dlya-nachalnoj-shkoly-6979642.htm
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-igry-estafety-dlya-nachalnoj-shkoly-6979642.htm
72	Спортивные эстафеты с мячом	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-igry-estafety-dlya-nachalnoj-shkoly-6979642.htm
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-igry-estafety-dlya-nachalnoj-shkoly-6979642.htm
74	Проектирование и проведение	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-

	спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)				fizicheskoy-kulture-na-temu-igry-estafety-dlya-nachalnoj-shkoly-6979642.htm
75	Организующие команды при построении	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-stroevye-komandy-4645422.html
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-stroevye-komandy-4645422.html
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1			https://infourok.ru/otkrytyj-urok-parternaya-gimnastika-1-klass-6294730.html
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1			https://infourok.ru/otkrytyj-urok-parternaya-gimnastika-1-klass-6294730.html
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1			https://infourok.ru/otkrytyj-urok-parternaya-gimnastika-1-klass-6294730.html
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1			https://infourok.ru/otkrytyj-urok-parternaya-gimnastika-1-klass-6294730.html
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			https://infourok.ru/otkrytyj-urok-parternaya-gimnastika-1-klass-6294730.html

82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1			https://infourok.ru/otkrytyj-urok-parternaya-gimnastika-1-klass-6294730.html
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			https://infourok.ru/otkrytyj-urok-parternaya-gimnastika-1-klass-6294730.html
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			https://infourok.ru/otkrytyj-urok-parternaya-gimnastika-1-klass-6294730.html
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1			https://infourok.ru/otkrytyj-urok-parternaya-gimnastika-1-klass-6294730.html
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			https://infourok.ru/otkrytyj-urok-parternaya-gimnastika-1-klass-6294730.html
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tehnika-vipolneniya-gimnasticheskikh-uprazhneniy-1317797.html
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tehnika-vipolneniya-gimnasticheskikh-uprazhneniy-1317797.html

89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tehnika-vipolneniya-gimnasticheskikh-uprazhneniy-1317797.html
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tehnika-vipolneniya-gimnasticheskikh-uprazhneniy-1317797.html
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tehnika-vipolneniya-gimnasticheskikh-uprazhneniy-1317797.html
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1			https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-tehnika-vipolneniya-gimnasticheskikh-uprazhneniy-1317797.html
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-kompleks-uprazhneniy-dlya-podderzhaniya-osanki-2754230.html
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1			https://infourok.ru/material.html?mid=39034
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1			https://infourok.ru/material.html?mid=39034

96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-obuchenie-tehnicheskim-deystviyam-priyom-i-peredachi-myacha-dvumya-rukami-sverhu-855038.html
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-obuchenie-tehnicheskim-deystviyam-priyom-i-peredachi-myacha-dvumya-rukami-sverhu-855038.html
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1			https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-bezopasnosti-pri-zanyatiyah-borboj-5638531.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Гармоничное физическое	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/

	развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела				223903/
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
3	Олимпийское движение: история и современность	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/
4	Структура российского спортивного движения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/
5	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/
6	Общая характеристика плавания	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/
7	Правила поведения в бассейне	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/
8	Элементы плавания	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/
9	Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
10	Методика наблюдений за динамикой своего	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/

	физического развития				224765/
11	Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/
12	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/
13	Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/
14	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/
15	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
16	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
17	Практика проведения ролевых	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/

	игр				190680/
18	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
19	Техника выполнения упражнений общей разминки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/
20	Практика выполнения упражнений общей разминки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/
21	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
22	Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
23	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/
24	Составление комбинаций упражнений общей разминки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/
25	Практика выполнения разученных упражнений общей разминки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/
26	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/
27	Техника выполнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/

	упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса				190875/
28	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
29	Техника выполнения упражнений партерной разминки для разогревания мышц спины	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
30	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
31	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности плечевого пояса	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
32	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
33	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/

34	Составление и комбинирование упражнений партерной разминки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/
35	Основные правила правильного выполнения упражнений разминки у опоры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
36	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
37	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/
38	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/
39	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
40	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
41	Техника выполнения приземления после прыжка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
42	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/

43	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
44	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
45	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок назад	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
46	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
47	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: колесо	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/
48	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/
49	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения стоя	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/
50	Практика выполнения акробатического упражнения «мост из положения стоя» и подъем из положения «мост»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/

51	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/
52	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/
53	Техника выполнения удержания скакалки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
54	Техника выполнения вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
55	Техника выполнения броска и ловли скакалки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
56	Техника выполнения высоких прыжков вперед через скакалку с двойным махом вперед	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
57	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/
58	Техника выполнения серии отбивов мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/
59	Основные принципы соединения упражнений в комбинации	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
60	Составление комбинаций	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/

	упражнений основной гимнастики				191577/
61	Комбинации с упражнениями общей разминки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
62	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
63	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/
64	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/
65	Комбинации с акробатическими упражнениями	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/
66	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/
67	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/
68	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/

69	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
70	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/
71	Музыкально-сценические и ролевые игры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/
72	Туристические игры и спортивные эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/
73	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/
74	Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/
75	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/

	гимнастических предметов				
76	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
77	Основные организующие команды и приемы	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
78	Техника выполнения действий при строевых командах	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/
79	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
80	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
81	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
82	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/

83	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/
84	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков - бега на короткие дистанции (30 м)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/
85	Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/
86	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/
87	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/
88	Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/
89	Плавание: общая характеристика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/
90	Правила безопасного поведения в бассейне	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/
91	Правила дыхания в воде	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/

					192431/
92	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/
93	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/
94	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «лягушонок», «весёлый дельфин».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/
95	Спортивные стили плавания	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
96	Техника спортивных стилей плавания	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
97	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
98	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
99	Плавательная подготовка: плавание брассом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/

100	Плавательная подготовка: плавание брассом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/
101	Плавательная подготовка: упражнение «Веселый дельфин»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
102	Плавательная подготовка: упражнение «Лягушонок»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
3	Классификация физических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
4	Роль гимнастики в физическом развитии и	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/

	физическом совершенствовании				
5	Подводящие упражнения и их назначение	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
6	Правила дыхания в воде при плавании	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
7	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
8	Виды спортивных стилей плавания	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
9	Техника спортивных стилей плавания	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
10	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
11	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
12	Техника выполнения танцевальных движений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/

13	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
14	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
15	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
16	Составление правил новых игр и спортивных эстафет	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
17	Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/
18	Строевые команды: построения, перестроения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/
19	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
20	Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
21	Практика применения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/

	методики измерения пульса при увеличении нагрузки				226553/
22	Практика применения техники дыхания при выполнении упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
23	Практика применения методики контроля осанки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
24	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
25	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
26	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
27	Техника выполнения акробатических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
28	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/

	гимнастических упражнений для укрепления мышц ног				278883/
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
32	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
33	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
34	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
35	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
36	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/

	для развития подвижности тазобедренного сустава				
37	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
38	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
39	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития гибкости позвоночника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
40	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности коленного сустава	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
41	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/

42	Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
43	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
44	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
45	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/
46	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/

	развития координационно-скоростных способностей				
47	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
48	Универсальные умения в оздоровительных формах занятий: разминка, физкультминутка, утренняя гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
49	Практика соблюдения распорядка дня, практика личной гигиены	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
50	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
51	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
52	Построения и перестроения в шеренги	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
53	Построения и перестроения, повороты в строю	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
54	Построения и перестроения в шеренги по два	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/

					193538/
55	Перемещения с помощью танцевальных движений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
56	Акробатические упражнения для перемещений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
57	Игры с выталкиванием	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
58	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
59	Игры с теснением соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
60	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
61	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
62	Игры за овладение у соперника предметом двумя руками	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
63	Игры на устойчивость	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
64	Туристическая игра «Пройди	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/

	по бревну»				193670/
65	Туристическая игра «Сквозь бурелом»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/
66	Игровое задание: собери рюкзак в поход	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/
67	Техника выполнения поворотов с гимнастическими предметами и без гимнастических предметов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
68	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
69	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/
70	Техника выполнения прыжков через скакалку	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/
71	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития прыгучести	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
72	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития ловкости	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
73	Составление комплекса и демонстрация выполнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/

	гимнастических упражнений для развития устойчивости				
74	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и ловкости	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
75	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
76	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
77	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/
78	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/
79	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/
80	Демонстрация комбинации упражнений с использованием	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/

	танцевальных шагов и элементов				194100/
81	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/
82	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/
83	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/
84	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/
85	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
86	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
87	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/

	координационно-скоростных способностей				
88	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
89	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
90	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
91	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
92	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
93	Туристические игры для тренировки координационных способностей	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
94	Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации движений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
95	Игровое задание на продолжение маршрута	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/

	туристического похода на карте местности				194376/
96	Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/
97	Контрольно-тестовые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/
98	Демонстрация группового показательного выступления	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/
99	Техника выполнения упражнений ГТО II степени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
100	Техника выполнения упражнений ГТО II степени на координационно-скоростные способности: метание мяча в заданную плоскость	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
101	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
102	Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0
-------------------------------------	-----	---	---

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Задачи спорта и задачи физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
3	Важные навыки жизнедеятельности человека	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
4	Туристическая деятельность	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
5	Строевые команды. Строевые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
6	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
7	Направления физической культуры в классификации	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/

	физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания				/224375/
8	Классификация физических упражнений по целевому назначению	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
9	Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
10	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
11	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: партерная разминка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
12	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: разминка у опоры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
13	Самостоятельные занятия	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start

	общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания				/195018/
14	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
15	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
16	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
17	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
18	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
19	Моделирование комплексов упражнений на развитие	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/

	моторики				
20	Моделирование комплексов упражнений на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
21	Моделирование комплексов упражнений на укрепление мышц тела	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
22	Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
23	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
24	Туристическая деятельность: составление маршрута, ориентирование на местности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
25	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
26	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
27	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/

28	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/
29	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/
30	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/
31	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
32	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
33	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие эластичности мышц ног	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/
34	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/
35	Техника выполнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start

	комплексов акробатических упражнений для развития координации				/195311/
36	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
37	Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
38	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
39	Участие в спортивных эстафетах по ролям	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
40	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
41	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
42	Составление комплекса базовых упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start

	гимнастики для общей разминки				/195364/
43	Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
44	Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
45	Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
46	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
47	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
48	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/

49	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
50	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
51	Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
52	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
53	Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
54	Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
55	Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/

	задачам				
56	Техника выполнения комплексов перемещений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
57	Организация проведения спортивных ролевых игр	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
58	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
59	Правила организации и проведения туристических игр	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
60	Организация и проведение туристических игр	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
61	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
62	Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
63	Техника синхронного выполнения физических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
64	Выполнение упражнений под ритм и счет	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/

65	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
66	Виды стилей плавания	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
67	Техника удержания на воде	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
68	Техника дыхания при плавании	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
69	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
70	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
71	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
72	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
73	Техника выполнения погружения в воду с головой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
74	Техника выполнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start

	подныривания и открывания глаз в воде				/196049/
75	Техника выполнения всплытия и лежания на воде	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
76	Техника выполнения выдохов в воду	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
77	Техника выполнения скольжения в воде	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
78	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
79	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/
80	Техника удержания скакалки при передаче, вращении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/
81	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/
82	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (мяч)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/

83	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (скакалка)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/
84	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/
85	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
86	Техника выполнения акробатических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
87	Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/
88	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/
89	Демонстрация техники танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
90	Участие в соревновательной деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/

	внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях				/225225/
91	Выполнение тестовых упражнений ГТО II ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/
92	Выполнение тестовых упражнений ГТО II ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/
93	Сдача нормативов ГТО II ступени	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/
94	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/
95	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
96	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/

	жизнедеятельности на природе				
97	Выполнение контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
98	Выполнение контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития координации	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
99	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/
100	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/
101	Подготовка к демонстрации показательного выступления в сотрудничестве с группой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
102	Демонстрация показательного выступления	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

И.А. Винер-Усманова, Цыганкова О.Д. Физическая культура 1-4 класс (часть 1, 2). - М.: Просвещение, 2023.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 659210494418358846796125042851991573012135821308

Владелец Кропотова Ирина Вячеславовна

Действителен с 15.11.2024 по 15.11.2025