

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Староганькино
муниципального района Похвистневский Самарской области

Проверено

Зам. директора по УВР

(Подпись) В.Е. Курманаева
Ф.И.О.
«30» августа 2023 года

Утверждено

Приказом № 001-од от 30.08.2023 г.
И.о.директора ГБОУ СОШ с. Староганькино

(Подпись) В.Л. Ильин
Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс): **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Класс: **1 – 4**

Общее количество часов по учебному плану: **102 ч.**

Составлен в соответствии с **Федеральной рабочей программой**
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(Наименование дисциплины)

Учебники:

УМК №1 Учебник.

Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классы,
начальной школы. В.И. Лях-8-е издание. Москва. Просвещение. 2020 г.

Рассмотрена на заседании МО ГБОУ СОШ с. Староганькино
(Наименование методического объединения)

Протокол № 1 от «24» августа 2023 г.

Руководитель МО _____ / В.Л. Ильин /
(Подпись) Ф.И.О.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное 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 особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной

школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

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

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «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; 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.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе

уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

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

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

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

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладении умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 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.

Партнерная 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.

Организуемые 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»).

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

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

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

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

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации

Пример:

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

Пример:

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

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 физкультурминут, 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 материально-технической базы).

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

Различные групповые выступления, в т.ч. 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.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- 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.

Гражданское воспитание:

- 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.

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.

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.

Экологическое воспитание:

- 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

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- 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.

1) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- 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.

1) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- 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 учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; 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 т. п.), 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 (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- 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 условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1 КЛАСС

1) 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;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими 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.

3) 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 возрастной период начальной школы, 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.

2 КЛАСС

1) 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.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

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

3) 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).

3 КЛАСС

1) 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 период, 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.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими 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).

3) 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 т.д.;
- 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).

4 КЛАСС

1) 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).

2) Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (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 т.д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3) 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.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	2	0	1	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
1.2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	2	0	1	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
1.3.	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	2	0	1	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
1.4.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	2	0	1	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	2	0	1	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
Итого по разделу		10			

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5	0	5	https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3	0	3	https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
2.3.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	2	0	2	https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
Итого по разделу		10			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	34	0	3	https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
3.2.	Игры и игровые задания	20	0	1	https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
3.3.	Организующие команды и приемы	2	0	2	https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
Итого по разделу		56			
4.1.	Освоение физических упражнений	23	0	23	

Итого по разделу	23		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	16

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка	1	0	1	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
1.2.	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	1	0	0	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
1.3.	Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования	1	0	0	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
1.4.	Эстетические развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры	1	0	0	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
1.5	Плавание	5	0	0	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5	1	0	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru

2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4	0	0	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
Итого по разделу		9			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры	12	0	12	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
3.2.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения	12	0	12	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
3.3.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом	12	0	12	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
3.4.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений	12	1	12	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
3.5.	Игры и игровые задания	10	0	10	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
3.6.	Организующие команды и приемы	2	1	2	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
Итого по разделу		60			

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1.	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений	24	1	24	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	24	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека	1	0	0	https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
1.2.	Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития	1	0	0	https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
1.3.	Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений	2	0	1	https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
1.4.	Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	5	0	1	https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5	0	1	https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	4	0	0	https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://gto.ru
Итого по разделу		9			

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	38	1	2	https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
3.2.	Игры и игровые задания	10	0	0	https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
Итого по разделу		48			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1.	Комбинации упражнений основной гимнастики	9	1	3	https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
4.2.	Спортивные упражнения	9	1	3	https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
4.3.	Туристические физические упражнения	9	1	3	https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
4.4.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	9	1	1	https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	15	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека	3	0	0	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
1.2.	Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях	3	0	0	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
1.3.	Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»	3	0	0	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	3	0	1	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
2.2.	Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием	3	0	1	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
2.3.	Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития	3	0	1	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
2.4.	Моделирование комплексов упражнений	3	0	1	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
2.5.	Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности	3	0	1	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

					kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
Итого по разделу		15			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1.	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики: — для укрепления отдельных мышечных групп; — учитывающих особенности режима работы мышц; — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей	14	1	5	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
3.2.	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	14	0	5	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
3.3.	Игры и игровые задания	11	0	0	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
Итого по разделу		39			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1.	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	6	0	1	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
4.2.	Универсальные умения плавания спортивными стилями	6	1	1	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
4.3.	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	5	1	1	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
4.4.	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	5	1	1	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
4.5.	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	5	1	2	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

					kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
4.6.	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; — воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.	5			https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
4.7.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	7			https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru
Итого по разделу		39			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	2	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Предметные результаты	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
1.	Экскурсия в страну «Спортландия» Урок физической культуры в школе	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;	Устный опрос;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
2.	Экскурсия в страну «Спортландия» Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	1		соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий	Устный опрос;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
3.	Экскурсия в страну «Спортландия» Режим дня	1	0	1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
4.	Экскурсия в страну «Спортландия» Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	1	0		обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;научаться составлять комплекс утренней зарядки	Контрольная работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
5.	Экскурсия в страну «Спортландия» Основные правила личной гигиены	1	0	1		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/

6.	Экскурсия в страну «Спортландия	1	0	1		Научаться выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток	Устный опрос; Работа на уроке;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
7.	Экскурсия в страну «Спортландия	1	0	1		разучивают комплекс утренней гимнастики, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания	Устный опрос; Работа на уроке;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
8.	Экскурсия в страну «Спортландия	1	0	1		знакомятся с местом занятий физическими упражнениями формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.	Устный опрос;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
9.	Экскурсия в страну «Спортландия	1	0	1		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;	Устный опрос;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
10.	Физические упражнения: исходные положения	1	0	1		Знакомятся с физическими упражнениями разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению	Устный опрос; Работа на уроке;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
11.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	1		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению	Устный опрос;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/

						отдельных исходных положений;		
12.	Организирующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
13.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1		Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
16.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1		разучивают общую разминку шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/

17.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	1		разучивают общую разминку шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
18.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	1		разучивают общую разминку шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
19.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	1		разучивают общую разминку	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
20.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	1		разучивают общую разминку	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/

21.	Партерная разминка:упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	1		разучивают общую разминку	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
22.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	1	0		Закрепление выполнения упражнений общей разминки	Контрольная работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
23.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1		Разучивают упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ /
24.	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1		Разучивают упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1		Разучивают упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

26.	Т./Б. на уроках гимнастики и акробатики. Оздоровительная аэробика-маршевые шаги	1	0	1		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ /
-----	--	---	---	---	--	---	----------------------	---

	Комплекс упражнений для растягивания мышц тела.							
27.	Оздоровительная аэробика, выполнение основных маршевых шагов под музыку. Комплекс упражнений для растягивания мышц тела	1	0	1		Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	1	0		Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	Тестирование;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29.	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке.	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках	Устный опрос;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
30.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
31.	Лыжная подготовка. Строевыекоманды в лыжной подготовке	1	0	1		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах	1	0	1		Изучают правилаа безопасности на уроках лыжной подготовки	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

33.	Техника ступающего шага на лыжах	1	0	1		разучивают технику ступающего шага	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
34.	Скользкий шаг на лыжах без палок	1	0	1		Разучивают скользкий шаг на лыжах без палок	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
35.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	0	1		Разучивают повороты переступанием на лыжах без палок	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1	0	1		Разучивают подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37.	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	0	1		Разучивают ступающий шаг на лыжах с палками	Практическая работа;	https://gto.ru/
38.	Скользкий шаг на лыжах с палками	1	0	1		Разучивают скользкий шаг на лыжах с палками	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
39.	Повороты переступанием на лыжах с палками	1	0	1		Разучивают повороты переступанием на лыжах с палками	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
40.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1		Разучивают подъем под уклон на лыжах с палками	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41.	Скользкий шаг на лыжах с палками "змейкой"	1	0	1		Разучивают скользкий шаг на лыжах с палками «змейка»	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
42.	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Разучивают Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/

43.	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1	0	1		Разучивают Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1	0	1		Разучивают Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45.	Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?»	1	0	1		Разучивают Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?»	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
46.	Повороты переступанием. Развитие скоростной выносливости.	1	0	1		Разучивают Повороты переступанием.	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
47.	Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок	1	0	1		Закрепляют скользящий и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	Закрепление подъема и спуска под уклон на лыжах с палками и без палок	1	0	1		Закрепляют подъем и спуска под уклон на лыжах с палками и без палок	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49.	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах	1	1	0		Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах	Тестирование;	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
50.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1	0	1		рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики): обсуждают рассказ учителя,	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/

						анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;		
51.	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта	1	0	1		■ изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
52.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1		Выполняют равномерное передвижение в ходьбе и беге	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1	0	1		■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения пев полной координации);	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1	0	1		■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения пев полной координации);	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
55.	Танцевальные шаги: «полечка»	1	0	1		Разучивают танцевальные шаги «полечка»	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
56.	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1	0	1		Разучивают танцевальные шаги «ковырялочка»	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1	0	1		■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения пев полной	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/

						координации);		
58.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения	1	0	1		■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; ■ разучивают движения хороводного шага (по фазам движения плавной координации);	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
59.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1		Выполняют бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	0	1		■ знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); ■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1		■ знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); ■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/

62.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1		■ знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); ■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63.	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».	1	1	0		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); ■ разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); ■ разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); ■ разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации	Тестирование;	https://www.fizkult-ura.ru /
64.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); ■ разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						площадки); ■ разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); ■ разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации		
65.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	1		Разучивают подскоки через скакалку вперед,назад	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
66.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	0	1		Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
67.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	0	1		Выполняют прыжки через скакалку вперед, назад	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
68.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	0	1		Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
69.	Закрепление техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		Закрепление техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

70.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б.	1	0	1		■ разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; ■ разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; ■ обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
71.	Бросок и ловля мяча. Баскетбол	1	0	1		Разучивают броски и ловля баскетбольного мяча	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
72.	Отработка навыков броска и ловли мяча	1	0	1		Отрабатывают навык броска и ловли мяча	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
73.	Одиночный отбив мяча от пола.	1	0	1		Знакомятся с навыком одиночного отбива мяча от пола	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
74.	Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола	1	0	1		Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

								kultura-1-4-klassy-lyah
75.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	0	1		Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
76.	Игровые задания с мячом	1	0	1		играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru /
77.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1	0	1		■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения пев полной координации);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
78.	. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»	1	0	1		Разучивают подбрасывание мяча играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
79.	Прием и передача мяча. Игра «Гонка мячей»	1	0	1		Обучаются приему и передаче мяча играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
80.	Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»	1	0	1		играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru /
81.	Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Белочки собачки»	1	0	1		Разучивают ведение баскетбольного мяча играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

82.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1	0	1		Разучивают специальные передвижения без мяча	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
83.	Подвижная игра "Космонавты"	1	0	1		играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
84.	Подвижные игры разных народов.	1	0	1		играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
85.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1		играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
86.	Броски мяча в корзину.	1	0	1		Разучивают броски баскетбольного мяча в корзину	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
87.	Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы»	1	0	1		играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
88.	Эстафета с баскетбольным мячом.	1	0	1		Выполняют эстафеты с баскетбольным мячом	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
89.	Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»	1	0	1		играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

90.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1		Выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
91.	Бег на 30 м (с)	1	1	0		Выполняют бег 30 м	Тестирование;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
92.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1		Выполняют бег 1000 м	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru /
93.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0		Выполняют челночный бег 3x10 м	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/9/
94.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1		Выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
95.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	1	0		Выполняют подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Тестирование;	https://gto.ru/
96.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1		Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
97.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0		Выполняют наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Тестирование;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

98.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1		Выполняют метание теннисного мяча в цель	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
99.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1	0		Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Тестирование;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10		89			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Предметные результаты	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольны е работы	практические работы				
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)	Устный опрос;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят	Устный опрос;	https://www.fizkult-ura.ru/ /

						примеры.		
3.	Физическое развитие. Физические качества	1	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Развитие координации движений	1	0	0		знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре): разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		Разучивают сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	Устный опрос; Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		Разучивают сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	Устный опрос; Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		Разучивают Сложно координированные прыжковые упражнения	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		Разучивают Сложно координированные прыжковые упражнения	Устный опрос; Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Разучивают Броски мяча в неподвижную мишень	Устный опрос; Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Разучивают Броски мяча в неподвижную мишень	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	Быстрота как физическое качество	1	0	0		■ знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

						■ разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); ■ наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; ■ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.		
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Разучивают сложно координированные беговые упражнения	Устный опрос; Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Разучивают сложно координированные беговые упражнения	Устный опрос; Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru /
14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Разучивают сложно координированные беговые упражнения	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

15.	Выносливость как физическое качество	1	0	0		■ знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); ■ разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); ■ наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; ■ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); ■ проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16.	Сила как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); ■ разучивают упражнения на	Устный опрос;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

						развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); ■ наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); ■ составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов.		
17.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		■ знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; ■ составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)	Устный опрос; Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/

18.	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	0		■ знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; ■ рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; ■ разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)	Устный опрос; Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; ■ выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.	Устный опрос;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	0		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; ■разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); ■обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); ■обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; ■обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; ■обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».	Устный опрос; Практическая работа;	https://gto.ru/
-----	--	---	---	---	--	--	---------------------------------------	---

22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	0		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; ■разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); ■обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); ■обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; ■обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; ■обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».	Устный опрос; Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
-----	--	---	---	---	--	--	---------------------------------------	---

23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте	1	0	0		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; ■ выполняют перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); ■ выполняют передвижения в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; ■ выполняют передвижения в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0		■ знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; ■ наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава)	Устный опрос; Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0		■ знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; ■ наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава)	Устный опрос; Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26.	Гибкость как физическое качество	1	0	0		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения гимнастической скакалкой	1	0	0		Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения гимнастической скакалкой	1	0	0		Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	Тестирование;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения гимнастическим мячом	1	0	0		наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы	Устный опрос;	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/

						передвижения в колонне по два с лыжами в руках		
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru /
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0		Изучают правила безопасности на уроках лыжной подготовки	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0		разучивают технику ступающего шага	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
34.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		Разучивают скользящий шаг на лыжах без палок	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru /

35.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Разучивают повороты переступанием на лыжах без палок	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Разучивают подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Разучивают ступающий шаг на лыжах с палками	Практическая работа;	https://gto.ru/
38.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Разучивают скользящий шаг на лыжах с палками	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru /
39.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Разучивают повороты переступанием на лыжах с палками	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
40.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Разучивают подъем под уклон на лыжах с палками	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Разучивают скользящий шаг на лыжах с палками «змейка»	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/

42.	"Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		Разучивают Передвижение на лыжах спалками и попеременным двухшажным ходом	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru /
43.	"Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		Разучивают Передвижение на лыжах спалками одновременным одношажным ходом	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
44.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		Разучивают Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0		Разучивают Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?»	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
46.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0		Разучивают Повороты переступанием.	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru /
47.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0		Закрепляют скользящий и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0		Закрепляют подъем и спуска под уклон на лыжах спалками и без палок	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0		Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах	Тестирование;	https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
50.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0		рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики): обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru /

51.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0		■ изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
52.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	0		Выполняют равномерное передвижение в ходьбе и беге	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	0		■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения пев полной координации);	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения пев полной координации);	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
55.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Разучивают танцевальные шаги «полечка»	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
56.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Разучивают танцевальные шаги «ковырлялочка»	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/

						движения пев полной координации);		
58.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения пев полной координации);	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
59.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0		Выполняют бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		■ знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); ■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		■ знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); ■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/

						на месте; с поворотом в правую и левую сторону);		
62.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		■ знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); ■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); ■ разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); ■ разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); ■ разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации	Тестирование;	https://www.fizkult-ura.ru/

64.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); ■ разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); ■ разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); ■ разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
65.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Разучивают подскоки через скакалку вперед,назад	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
66.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Отработка навыков выполнения подскоков черезскакалку вперед, назад	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
67.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговыеупражнения	1	0	0		Выполняют прыжки через скакалку вперед, назад	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

68.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
69.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Закрепление техники прыжка в длину и в высоту прямого разбега	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
70.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		■ разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; ■ разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; ■ обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
71.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Разучивают броски и ловля баскетбольного мяча	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
72.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	0		Отрабатывают навык броска и ловли мяча	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

73.	Бег на 30 м (с)	1	0	0		Знакомятся с навыком одиночного отбива мяча от пола	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
74.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	0		Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
75.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	0	0		Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
76.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	0		играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru /
77.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	0		■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения плавной координации);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

78.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	0		Разучивают подбрасывание мяча играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
79.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	0		Обучаются приему и передаче мяча играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
80.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	0		игают в разученные подвижные игры	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru /
81.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	0		Разучивают ведение баскетбольного мяча играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
82.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	0		Разучивают специальные передвижения без мяча	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru /
83.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		игают в разученные подвижные игры	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

84.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
85.	Подвижные игры «Весёлые старты»	1	0	0		играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
86.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Разучивают броски баскетбольного мяча в корзину	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
87.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru /
88.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Выполняют эстафеты с баскетбольным мячом	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

89.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		играют в разученные подвижные игры	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
90.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
91.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	0		Выполняют бег 30 м	Тестирование;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
92.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	0		Выполняют бег 1000 м	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru /
93.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Выполняют челночный бег 3x10 м	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/9/

94.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
95.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Выполняют подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Тестирование;	https://gto.ru/
96.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
97.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Выполняют наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Тестирование;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
98.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Выполняют метание теннисного мяча в цель	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

99.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Тестирование;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
100.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
101.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
102.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0		0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Предметные результаты	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
1.	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ	1	0	1		■ обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков	Практическая работа Беседа	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1		■ обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков	Практическая работа Беседа	https://www.fizkult-ura.ru/ /

3.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		■ обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; - знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков	Практическая работа Беседа	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Виды физических упражнений.	1	0	1		■ знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; ■ выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; ■ выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; ■ выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).	Практическая работа	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	1		■ знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения	Практическая работа Беседа	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/

						воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; ■ составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; ■ измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0		■ наблюдают за образом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; ■ разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; ■ знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); ■ проводят мини-исследования по	Практическая работа Тестирование	https://www.fizkult-ura.ru/

						определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).		
7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1		■ знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	1		■ знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; ■ разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; ■ составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); ■ проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.	Практическая работа Беседа	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

9.	Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	1	0	1		■ обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; ■ разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:	Практическая работа	https://www.fizkult-ura.ru/
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	1		■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); ■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

						разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; ■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.		
11.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1		■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); ■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 5 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 6 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 7 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 8 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; ■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.	Практическая работа	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1		■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают	Практическая работа	https://gto.ru/https://gto.ru/https://www.fizkult-ura.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/https://fk12.ru/books/fizicheskaya

						особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); ■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 9 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 10 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 11 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 12 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; ■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.		-kultura-1-4-klassy-lyah
13.	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1		■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); ■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 13 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 14 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и	Практическая работа	https://www.fizkult-ura.ru /

						разгибанием ног в коленях во время полёта; 15 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 16 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; ■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.		
14.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1		■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); ■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 17 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 18 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 19 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 20 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; ■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

						ноги в полной координации.		
15.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1		■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); ■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 21 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 22 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 23 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 24 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; ■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.	Практическая работа	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16.	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1		■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); ■ разучивают подводящие	Практическая работа	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

						упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 25 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 26 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 27 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 28 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; ■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.		
17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	1		(объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; ■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	Практическая работа	https://www.fizkult-ura.ru/
18.	бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через	1	0	1		(объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	находящуюся впереди на небольшой высоте планку					наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; ■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку		
19.	Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя	1	1	0		(объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; ■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	Практическая работа Тестирование	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
20.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1		Выполняют беговые упражнения	Практическая работа	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21.	Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м	1	0	1		Выполняют челночный бег на результат	Практическая работа	https://www.fizkult-ura.ru/

22.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	1		Выполняют бег с максимальной скоростью на дистанция 30м	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	1	0	1		Выполняют Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	Практическая работа	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24.	Бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1	0	1		Выполняют бег через набивные мычи	Практическая работа	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
25.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	1	0	1		(образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал): ■разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; ■разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1— «Класс, по три рассчитайсь!»; 2— «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3— «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1— «В колонну по три налево шагом марш!»; 2— «В колонну по одному с	Практическая работа	https://www.fizkult-ura.ru/ /

						поворотом налево, в обход шагом марш!».		
26.	Организирующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1		Выполняют Организирующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Организирующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1		Выполняют Организирующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	Практическая работа	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

28.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i> Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа	https://gto.ru/
-----	---	---	---	---	--	--	---------------------	---

29.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа	https://www.fizkult-ura.ru/
30.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);;	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

						разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);		
31.	Лазание по канату в два приема	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе	Практическая работа	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

						на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);		
33.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	1	0		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения);; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа Тестирование	https://www.fizkult-ura.ru /
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди);; выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

						стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разнообразным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;		
35.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разнообразным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении	Практическая работа	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

						упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;		
36.	Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1	0	1		выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разнообразным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке	Практическая работа	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

						разноимённым способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;		
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;	Практическая работа	https://www.fizkult-ura.ru/
38.	Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на	1	0	1		выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	небольшую высоту с последующим спрыгиванием					приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разнообразным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;		
39.	Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту	1	0	1		выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой)	Практическая работа	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

						жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разнообразным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;		
40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1		Выполняют прыжки через скакалку	Практическая работа	https://gto.ru/
41.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1		Выполняют прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	Практическая работа	https://www.fizkult-ura.ru /
42.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	1			Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	1		разучивают движения танца	Практическая работа	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1		разучивают движения танца	Практическая работа	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

45.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1		разучивают движения танца	Практическая работа	https://www.fizkult-ura.ru/
46.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1		разучивают движения танца	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
47.	Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением;	1	0	1		разучивают движения танца	Практическая работа	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		разучивают движения танца	Практическая работа	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. ТБ	1	0	1		■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода	Практическая работа	https://www.fizkult-ura.ru/
50.	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
51.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода	Практическая работа	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

52.	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1		Выполняют передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	Практическая работа	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53.	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа	https://www.fizkult-ura.ru/
54.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
55.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Практическая работа	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56.	правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	0	1		разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении	Практическая работа	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya

						технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);		-kultura-1-4-klassy-lyah
57.	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	0	1		Составляют план самостоятельных заданий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	Практическая работа	https://www.fizkult-ura.ru /
58.	Выполнение передвижения попеременным двушажным лыжным ходом на оценку	1	1	0			Практическая работа Тестирование	https://resh.edu.ru/subject/9/

59.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания. Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися,	Практическая работа	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
-----	--	---	---	---	--	--	------------------------	---

						выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции		
60.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции	Практическая работа	https://www.fizkult-ura.ru/
61.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная	1	0	1		изучают правила поведения на уроках плавания,	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

	подготовка. Правила поведения на уроках плавания					приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации		
62.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1	0	1		изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации	Практическая работа	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных	Практическая работа	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

						технических действий.;		
64.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Практическая работа	https://www.fizkult-ura.ru/
65.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

						анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;		
66.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися,	Практическая работа	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

						анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;		
67.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Практическая работа	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
68.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1		Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	Практическая работа	https://www.fizkult-ura.ru /
69.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1		Игровые действия подвижной игры «Круговая	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

						лапта»		
70.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1		Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	Практическая работа	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
71.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа	https://gto.ru/
72.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа	https://www.fizkult-ura.ru /
73.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
74.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
75.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа	https://gto.ru/
76.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по	Практическая работа	https://www.fizkult-ura.ru /

	руками от груди					использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;		
77.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
78.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа Тестирование	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
79.	Волейбол как спортивная игра	1	0	1		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <u>разучивают</u> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <u>разучивают</u> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <u>играют</u> в волейбол по правилам с использованием ранее разученных технических действий;	Практическая работа	https://www.fizkult-ura.ru/
80.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	1		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <u>разучивают</u> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/

						площадки соперника; разучивают; правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;		
81.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают; правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
82.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают; правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа	https://gto.ru/
83.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	1		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны	Практическая работа	https://www.fizkult-ura.ru/

						площадки соперника; разучивают; правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;		
84.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают; правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
85.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают; правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
86.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны	Практическая работа	https://www.fizkult-ura.ru/ /

						площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;		
87.	Футбол как спортивная игра	1	0	1		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
88.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	1		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара	Практическая работа	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

						по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;		
89.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	1		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по	Практическая работа	https://gto.ru/

						катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

90.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	1		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на	Практическая работа	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
-----	---	---	---	---	--	--	---------------------	--

						разные расстояния и направления (обучение в парах);;		
91.	Ведение футбольного мяча	1	0	1		Выполняют ведение футбольного мяча	Практическая работа	https://www.fizkult-ura.ru/
92.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	1		Выполняют подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/
93.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1		Выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Практическая работа	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
94.	Бег на 30 м (с)	1	1	0		Выполняют Бег на 30 м (с)	Практическая работа Тестирование	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
95.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1		Выполняют смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	Практическая работа	https://www.fizkult-ura.ru/
96.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0		Выполняют челночный бег 3x10 м (с)	Практическая работа Тестирование	https://resh.edu.ru/subject/9/
97.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1		Выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Практическая работа	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
98.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1		Выполняют подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	Практическая работа	https://gto.ru/
99.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	1	0		Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Практическая работа Тестирование	https://www.fizkult-ura.ru/
100.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0		Выполняют наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Практическая работа Тестирование	https://resh.edu.ru/subject/9/
101.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1		Выполняют метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	Практическая работа	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
102.		1	1	0		Демонстрация	Практическая	https://gto.ru/

	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО					прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	работа Тестирование	https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10		92			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Предметные результаты	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные е работы	практические работы				
1.	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	1	0	1		■ обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; ■ обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; ■ обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам.	Письменный контроль;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; ■ устанавливают зависимость активности систем организма от	Устный опрос;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

						величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;		
3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		■ обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; ■ составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; ■ измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; ■ ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты; ■ обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её	Практическая работа;	https://gto.ru/

						измерения;		
4.	«Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»	1	0	0		■ обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; ■ разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)	Устный опрос;	https://www.fizkult-ura.ru/
5.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: ■ выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: ■ выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/

6.	Закаливание организма	1	0	0		■ разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; ■ обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0		■ наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; ■ разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; ■ знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); ■ проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития	1	0	1		■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения	Устный опрос;	https://www.fizkult-ura.ru /

	прыгучести					отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); ■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 29 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 30 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 31 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 32 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; ■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.		
9.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1		■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); ■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 33 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 34 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						во время полёта; 35 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 36 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; ■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.		
10.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1		■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); ■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 37 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 38 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 39 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 40 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; ■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

						координации.		
10	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1		■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); ■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 41 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 42 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 43 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 44 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; ■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
11	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1		■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт,	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/

					приземление); ■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 45 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 46 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 47 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 48 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; ■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.		
12	Беговые упражнения	1		1	■ наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; ■ выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; ■ выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; ■ выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; ■ выполняют скоростной бег по соревновательной	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						дистанции.		
13	Бег 30 м на результат	1				Выполняют бег 30 м за время	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Бег 60 м на результат					Выполняют бег 60 м за время	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Метание малого мяча на дальность	1				■ наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; ■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
16	Метание малого мяча	1				■ наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; ■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 4 — выполнение положения	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						натянутого лука; 5 — имитация финального усилия; 6 — сохранение равновесия после броска; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации		
17	Челночный бег 3x10					Выполняют челночный бег на результат	Зачет;	https://gto.ru/
18	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	1		(объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; ■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	Устный опрос;	https://www.fizkult-ura.ru/
19	бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	0	1		(объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; ■ разучивают бросок набивного мяча из-за	Письменный контроль;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку		
20	Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя	1	1	0		(объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; ■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Броски набивного мяча	1		1		Выполняют броски набивного мяча	Практическая работа;	https://gto.ru/
23.	Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций	1	0	0		Разучивание правил акробатических комбинаций	Устный опрос;	https://www.fizkult-ura.ru/
24.	Техника выполнения акробатической комбинации № 1	1	0	1		Разучивают технику выполнения акробатических комбинаций	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1	0	0		Выполняют гимнастический мост из положения лежа на животе	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

26.	Упор лежа, из положения лежа на полу	1	0	0		Выполняют упор лежа, из положения лежа на полу	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27.	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации № 1	1	0	0		обучение связкам акробатической комбинации № 1	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
28.	Техника выполнения акробатической комбинации № 2	1	0	0		Техника выполнения акробатической комбинации № 2	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	0		Выполняют кувырок вперед, из положения упора присев	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	0		Выполняют кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	Практическая работа;	https://gto.ru/
31.	Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2	1	0	0		разучивания связкам акробатической комбинации № 2	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
32.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	0		Выполняют Кувырок вперед, из положения упора присев	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	0		Выполняют Кувырок вперед, из положения упора присев	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

34.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	0		Выполняют кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
35.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	0		Выполняют кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
36.	Лазание по канату с тех. в 2 и 3 приема (3-4м)	1	0	0		Выполняют лазание по канату канату с тех. в 2 и 3 приема (3-4м)	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37.	Лазание по канату с тех. в 2 и 3 приема (3-4м)	1	0	0		Выполняют лазание по канату канату с тех. в 2 и 3 приема (3-4м)	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38.	Техника: «Мост» из положения лежа на спине. Полушпагаты на месте	1	0	0		Разучивают технику: «мост» из положения лежа на спине. Полушпагаты на месте	Практическая работа;	https://gto.ru/
39.	«Мост» из положения лежа на спине. Полушпагаты на месте	1	0	0		Выполняют мост» из положения лежа на спине. Полушпагаты на месте	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/

40.	Танцевальный шаг: с подскоком, галопом.	1	0	0		Выполняют танцевальный шаг: с подскоком, галопом	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
41.	Совершенствование упражнений в висе на перекладине.	1	0	0		Совершенствование упражнений в висе на перекладине	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
42.	Техника опорного прыжка с небольшого разбега, в упор стоя на колени, переход в упор присев и соскок вперед	1	0	0		Разучивание техники опорного прыжка с небольшого разбега, в упор стоя на колени, переход в упор присев и соскок вперед	Практическая работа;	https://gto.ru/
43.	Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	1	0	0		Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
44.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.	1	0	0			Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

45.	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0		Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
46.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	0		Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	1	0		Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	Практическая работа; зачет;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48.	Лыжные гонки как вид спорта	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	Устный опрос;	https://www.fizkult-ura.ru/
49.	Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						развития выносливости в процессе самостоятельных занятий		
50.	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51.	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru /

						развития выносливости в процессе самостоятельных занятий		
53.	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
54.	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55.	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

						одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий		
56.	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
57.	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный душажный ход	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
58.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный душажный ход	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/

						одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий		
59.	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	1	0	1		Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
60.	Организация и проведение подвижной игры «Куда укатись на лыжах за два шага»	1	0	0		Организация и проведение подвижной игры «Куда укатись на лыжах за два шага»	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61.	Способы оценивания переносимости физической нагрузки	1	0	0		Способы оценивания переносимости физической нагрузки	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
62.	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	0		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
63.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой	1	0	0		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

	подачи					сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;		
64.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1	0	0		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
65.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	0	0		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

66.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <u>разучивают</u> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <u>разучивают</u> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <u>играют</u> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
67.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <u>разучивают</u> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <u>разучивают</u> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <u>играют</u> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	https://gto.ru/
68.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <u>разучивают</u> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <u>разучивают</u> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <u>играют</u>	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/

						в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;		
69.	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	0		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; <u>разучивают</u> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <u>разучивают</u> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <u>играют</u> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
70.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	0		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; <u>разучивают</u> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <u>разучивают</u> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <u>играют</u> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
71.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; <u>разучивают</u> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

						сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;		
72.	Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры в волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
73.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	1	0		Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	Практическая работа; зачет;	https://resh.edu.ru/subject/9/
74.	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой	1	0	0		Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
75.	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

						баскетболиста без мяча;		
76.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
77.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
78.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
79.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

80.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
81.	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
82.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	https://gto.ru/
83.	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ /
84.	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						его передачи на разные расстояния;		
85.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
86.	Техника передачи катящегося мяча	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
87.	Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
88.	Техника передачи мяча во время его ведения	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/ /

						его передачи на разные расстояния;		
89.	Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
90.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
91.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
92.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru /

93.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
94.	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	1	0	0		Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	Практическая работа;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
95.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	0	1		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://gto.ru/
96.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1	0	0		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
97.	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

						нормативных требований комплекса ГТО;		
98.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; <u>демонстрируют</u> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://gto.ru/
99.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	0		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; <u>демонстрируют</u> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://www.fizkult-ura.ru/
100.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1	0	1		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; <u>демонстрируют</u> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
101.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 4-й четверти	1	1	0		Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения в 4-й четверти	Зачет;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

102.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания	1	1	0		Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания	Контрольная работа;	https://gto.ru/ https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5		9			

