Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Зензеватская средняя школа»
Ольховского муниципального района Волгоградской области
ул. Октябрьская, 1, с. Зензеватка, Ольховский район, Волгоградская область, 40672, тел/факс 8(844)56-5-81-60, элект. адрес zsh07@rambler.ru 34ОГРН 1023404969686, ИНН 3422006341, КПП 342201001

СОГЛАСОВАНА
Методист
_____
Макарова Л.В.
Протокол пед.совета №10
от «13» июля 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор
_____
Ширина Д.О.
Приказ №151-од от «14» июля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10255740)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1 – 3 классов

Зензеватка 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре 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 других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение

использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

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

Программа по физической культуре 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 по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, дает распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учетом 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.

В программе по физической культуре нашли свое отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования 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 учетом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях ее 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 по физической культуре 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 по физической культуре 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 по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определенных статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной

нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

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

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность, 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 по физической культуре 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 по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре 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 по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

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

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

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

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершенные части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств

обучающихся с учетом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность 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 возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности 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 по физической культуре. 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 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, выражающейсяв преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированности объема 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 выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

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

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого 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 по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

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 по физической культуре 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 физической культуры 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 по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре 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 физической культуры 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, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровьяи здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных 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 по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре 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 качествав 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.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры

учебный план: для всех классов начального общего образования в объеме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

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 лежа, 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, расчет.

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 вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

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

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения

их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приемы.

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 вперед, назад, приставные шаги на полной стопе вперед с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

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

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

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперед, 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 вперед через скакалку с двойным махом вперед. 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 вперед (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) – шаг вперед с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъем – 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», «веселый 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 вперед, в сторону, поворот «казак», нога вперед горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперед), 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 лежа 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 приемы.

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 приемов 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 приемы.

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 физкультминуток, утренней гимнастики.

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

1) 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;

2) 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 свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

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

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

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

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

4) формирование культуры здоровья:

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

5) 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

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устныхи 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 определенным 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 ее использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

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

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

упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

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

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

различать упражнения на развитие моторики;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по ее 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 эстафетс гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

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

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
2.3	Строевые команды и построения	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

1.2	Игры и игровые задания	20			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
1.3	Организующие команды и приёмы	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
1.2	Основы навыков плавания	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	48			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
1.2	Игры и игровые задания	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

1.3	Организующие команды и приёмы	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
Итого по разделу		60			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	24			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
1.2	Основы навыков плавания	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	6			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	38			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
1.2	Игры и игровые задания	10			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

Итого по разделу		48			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
2.2	Спортивные упражнения	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
2.3	Туристические физические упражнения	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1			1-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1			1-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1			1-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1			2-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
5	Основные направления физической культуры и спорта	1			2-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			2-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
7	Основные разделы урока.	1			3-я	Библиотека ЦОК

	Исходные положения в физических упражнениях				неделя	https://m.edsoo.ru/886647f8
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1			3-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
9	Техника выполнения основных строевых команд	1			3-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
10	Техника выполнения строевых упражнений	1			4-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1			4-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
12	Принципы закаливания	1			4-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1			5-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1			5-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
15	Техника выполнения	1			5-я	Библиотека ЦОК

	музыкально-сценических и ролевых подвижных игр				неделя	https://m.edsoo.ru/886647f8
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			6-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1			6-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
18	Виды танцевальных движений	1			6-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
19	Основные элементы физических упражнений	1			7-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1			7-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
21	Техника выполнения гимнастического шага	1			7-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1			8-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1			8-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1			8-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1			9-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
26	Техника выполнения небольших	1			9-я	Библиотека ЦОК

	прыжков в полном приседе				неделя	https://m.edsoo.ru/886647f8
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			9-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			10-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1			10-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1			10-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1			11-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1			11-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1			11-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1			12-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			12-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
36	Методика составления комбинаций упражнений	1			12-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			13-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1			13-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1			13-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1			14-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1			14-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1			14-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1			15-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
44	Техника выполнения различных видов бега для развития	1			15-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

	координации					
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1			15-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1			16-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1			16-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1			16-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1			17-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1			17-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1			17-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1			18-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1			18-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1			18-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1			19-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1			19-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1			19-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
58	Ролевые подвижные игры	1			20-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1			20-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1			20-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1			21-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1			21-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1			21-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1			22-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
65	Эстетическое воспитание на	1			22-я	Библиотека ЦОК

	уроках физической культуры: игровые задания по ролям				неделя	https://m.edsoo.ru/886647f8
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1			22-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1			23-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
68	Игры с гимнастическим предметом	1			23-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1			23-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1			24-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1			24-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
72	Спортивные эстафеты с мячом	1			24-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1			25-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1			25-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
75	Организующие команды при	1			25-я	Библиотека ЦОК

	построении				неделя	https://m.edsoo.ru/886647f8
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1			26-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1			26-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1			26-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1			27-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1			27-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			27-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1			28-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			28-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			28-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1			29-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			29-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1			29-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1			30-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1			30-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
90	Техника выполнения	1			30-я	Библиотека ЦОК

	гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот				неделя	https://m.edsoo.ru/886647f8
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1			31-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1			31-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1			31-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1			32-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1			32-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1			32-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1			33-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1			33-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1			33-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1			1-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1			1-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
3	Олимпийское движение: история и современность	1			1-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
4	Структура российского спортивного движения	1			2-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
5	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1			2-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
6	Общая характеристика плавания	1			2-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
7	Правила поведения в бассейне	1			3-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
8	Элементы плавания	1			3-я	Библиотека ЦОК

					неделя	https://m.edsoo.ru/886647f8
9	Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1			3-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
10	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития	1			4-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
11	Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1			4-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
12	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств	1			4-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
13	Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1			5-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
14	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1			5-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
15	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1			5-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
16	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых	1			6-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

	заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности					
17	Практика проведения ролевых игр	1			6-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
18	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1			6-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
19	Техника выполнения упражнений общей разминки	1			7-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
20	Практика выполнения упражнений общей разминки	1			7-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
21	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания	1			7-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
22	Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1			8-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
23	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1			8-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
24	Составление комбинаций упражнений общей разминки	1			8-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
25	Практика выполнения разученных упражнений общей разминки	1			9-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
26	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			9-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
27	Техника выполнения упражнений	1			9-я	Библиотека ЦОК

	партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса				неделя	https://m.edsoo.ru/886647f8
28	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			10-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
29	Техника выполнения упражнений партерной разминки для разогревания мышц спины	1			10-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
30	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника	1			10-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
31	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности плечевого пояса	1			11-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
32	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1			11-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
33	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1			11-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
34	Составление и комбинирование упражнений партерной разминки	1			12-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
35	Основные правила правильного выполнения упражнений разминки у опоры	1			12-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
36	Техника выполнения упражнений	1			12-я	Библиотека ЦОК

	разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов				неделя	https://m.edsoo.ru/886647f8
37	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1			13-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
38	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1			13-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
39	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1			13-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
40	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1			14-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
41	Техника выполнения приземления после прыжка	1			14-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
42	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1			14-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
43	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1			15-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
44	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд	1			15-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
45	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок назад	1			15-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
46	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный	1			16-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

47	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: колесо	1			16-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
48	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя	1			16-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
49	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения стоя	1			17-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
50	Практика выполнения акробатического упражнения «мост из положения стоя» и подъем из положения «мост»	1			17-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
51	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			17-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
52	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1			18-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
53	Техника выполнения удержания скакалки	1			18-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
54	Техника выполнения вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях	1			18-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
55	Техника выполнения броска и ловли скакалки	1			19-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
56	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с	1			19-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

	двойным махом вперёд					
57	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча	1			19-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
58	Техника выполнения серии отбивов мяча	1			20-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
59	Основные принципы соединения упражнений в комбинации	1			20-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
60	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1			20-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
61	Комбинации с упражнениями общей разминки	1			21-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
62	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1			21-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
63	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1			21-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
64	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1			22-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
65	Комбинации с акробатическими упражнениями	1			22-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
66	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1			22-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
67	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх	1			23-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

68	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях	1			23-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
69	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах	1			23-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
70	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1			24-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
71	Музыкально-сценические и ролевые игры	1			24-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
72	Туристические игры и спортивные эстафеты	1			24-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
73	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1			25-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
74	Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1			25-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
75	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических	1			25-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

	предметов					
76	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1			26-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
77	Основные организующие команды и приемы	1			26-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
78	Техника выполнения действий при строевых командах	1			26-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
79	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1			27-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
80	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1			27-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
81	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1			27-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
82	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1			28-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
83	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного	1			28-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

	бега					
84	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков- бега на короткие дистанции (30 м)	1			28-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
85	Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку	1			29-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
86	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча)	1			29-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
87	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног	1			29-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
88	Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1			30-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
89	Плавание: общая характеристика	1			30-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
90	Правила безопасного поведения в бассейне	1			30-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
91	Правила дыхания в воде	1			31-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
92	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1			31-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
93	Техника выполнения упражнений для формирования навыков	1			31-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

	плавания: «поплавок», «морская звезда»					
94	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «лягушонок», «весёлый дельфин».	1			32-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
95	Спортивные стили плавания	1			32-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
96	Техника спортивных стилей плавания	1			32-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
97	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1			33-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
98	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1			33-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
99	Плавательная подготовка: плавание брассом	1			33-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
100	Плавательная подготовка: плавание брассом	1			34-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
101	Плавательная подготовка: упражнение «Веселый дельфин»	1			34-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
102	Плавательная подготовка: упражнение «Лягушонок»	1			34-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие	1			1-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
2	Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1			1-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
3	Классификация физических упражнений	1			1-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
4	Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1			2-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
5	Подводящие упражнения и их назначение	1			2-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
6	Правила дыхания в воде при плавании	1			2-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
7	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1			3-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
8	Виды спортивных стилей плавания	1			3-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
9	Техника спортивных стилей плавания	1			3-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

10	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки	1			4-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
11	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры	1			4-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
12	Техника выполнения танцевальных движений	1			4-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
13	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1			5-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
14	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1			5-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
15	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1			5-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
16	Составление правил новых игр и спортивных эстафет	1			6-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
17	Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1			6-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
18	Строевые команды: построения, перестроения	1			6-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

19	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки	1			7-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
20	Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1			7-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
21	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки	1			7-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
22	Практика применения техники дыхания при выполнении упражнений	1			8-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
23	Практика применения методики контроля осанки	1			8-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
24	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1			8-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
25	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1			9-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
26	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1			9-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
27	Техника выполнения акробатических упражнений	1			9-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
28	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			10-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

29	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы	1			10-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног	1			10-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1			11-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
32	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины	1			11-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
33	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук	1			11-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
34	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	1			12-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
35	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для	1			12-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

	развития подвижности голеностопного сустава					
36	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава	1			12-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
37	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1			13-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
38	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног	1			13-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
39	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития гибкости позвоночника	1			13-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
40	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности коленного сустава	1			14-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
41	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития	1			14-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

	координационно-скоростных способностей					
42	Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1			14-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
43	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1			15-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
44	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1			15-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
45	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1			15-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
46	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития	1			16-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

	координационно-скоростных способностей					
47	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1			16-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
48	Универсальные умения в оздоровительных формах занятий: разминка, физкультминутка, утренняя гимнастика	1			16-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
49	Практика соблюдения распорядка дня, практика личной гигиены	1			17-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
50	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1			17-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
51	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1			17-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
52	Построения и перестроения в шеренги	1			18-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
53	Построения и перестроения, повороты в строю	1			18-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
54	Построения и перестроения в шеренги по два	1			18-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
55	Перемещения с помощью танцевальных движений	1			19-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
56	Акробатические упражнения для перемещений	1			19-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

57	Игры с выталкиванием	1			19-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
58	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой	1			20-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
59	Игры с теснением соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1			20-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
60	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1			20-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
61	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой	1			21-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
62	Игры за овладение у соперника предметом двумя руками	1			21-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
63	Игры на устойчивость	1			21-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
64	Туристическая игра «Пройди по бревну»	1			22-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
65	Туристическая игра «Сквозь бурелом»	1			22-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
66	Игровое задание: собери рюкзак в поход	1			22-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
67	Техника выполнения поворотов с гимнастическими предметами и без гимнастических предметов	1			23-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
68	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1			23-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
69	Техника выполнения специальных упражнений:	1			23-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

	прыжки					
70	Техника выполнения прыжков через скакалку	1			24-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
71	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития прыгучести	1			24-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
72	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития ловкости	1			24-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
73	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости	1			25-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
74	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и ловкости	1			25-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
75	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1			25-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
76	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1			26-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

77	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1			26-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
78	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1			26-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
79	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений	1			27-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
80	Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1			27-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
81	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1			27-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
82	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1			28-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
83	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1			28-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
84	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1			28-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
85	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1			29-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

86	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1			29-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
87	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1			29-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
88	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1			30-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
89	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1			30-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
90	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1			30-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
91	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1			31-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
92	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1			31-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
93	Туристические игры для тренировки координационных способностей	1			31-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
94	Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации движений	1			32-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8

95	Игровое задание на продолжение маршрута туристического похода на карте местности	1			32-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
96	Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода	1			32-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
97	Контрольно-тестовые упражнения	1			33-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
98	Демонстрация группового показательного выступления	1			33-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
99	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног	1			33-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
100	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: метание мяча в заданную плоскость	1			34-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
101	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности	1			34-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
102	Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1			34-я неделя	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/886647f8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

• Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ