МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Управление образования администрации муниципального образования

Туапсинский муниципальный округ

МБОУ ООШ №23 с. Гизель-Дере

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании методического объединения учителей-предметников Руковдитель МО Тулумжян К.А протокол №1 от «29» августа 2025 г.	заместитель директора по УВР Димучов М.И Приказ №1 от «29» августа 2025 г.	И.о директора МБОУ ООШ №23 им.Ю.Я.Чепига пос.пансионата "Гизельдере" Михайловская Т.С приказ №108-О от «29» августа 2025 г г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6990441)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1 – 4 классов

пос. пансионата "Гизельдере" 2025

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).

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

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

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

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

знать строевые команды;

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

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

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

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

Способы физкультурной деятельности:

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

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

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

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

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

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

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

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

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

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

осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
2.3	Строевые команды и построения	1	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	31			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)

1.2	Игры и игровые задания	20			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
1.3	Организующие команды и приёмы	2			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
Итого по разделу		53			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	26			http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
Итого по разделу		26			
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	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
1.2	Основы навыков плавания	4	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	48	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
1.2	Игры и игровые задания	10	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)

1.3	Организующие команды и приёмы	2	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
Итого по разделу		60			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	24	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
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	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
1.2	Основы навыков плавания	4	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	6	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	38	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
1.2	Игры и игровые задания	10	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)

Итого по разделу		48			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	14	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
2.2	Спортивные упражнения	12	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
2.3	Туристические физические упражнения	4	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6	0	0	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
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	0	0	03.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1	0	0	08.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	0	0	10.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1	0	0	15.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
5	Основные направления физической культуры и спорта	1	0	0	17.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	0	22.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
7	Основные разделы урока. Исходные	1	0	0	24.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды

	положения в физических упражнениях					спорта)
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1	0	0	29.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
9	Техника выполнения основных строевых команд	1	0	0	01.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
10	Техника выполнения строевых упражнений	1	0	0	06.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1	0	0	08.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
12	Принципы закаливания	1	0	0	13.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1	0	0	15.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1	0	0	20.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1	0	0	22.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
16	Техника выполнения спортивных	1	0	0	03.10.25	http://ru.sport-

	эстафет с элементами соревновательной деятельности					wiki.org/ (Виды спорта)
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1	0	0	05.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
18	Виды танцевальных движений	1	0	0	10.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
19	Основные элементы физических упражнений	1	0	0	12.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1	0	0	17.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
21	Техника выполнения гимнастического шага	1	0	0	19.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1	0	0	24.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1	0	0	26.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1	0	0	01.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1	0	0	03.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)

26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1	0	0	08.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	0	0	10.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	0	0	15.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1	0	0	17.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1	0	0	22.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1	0	0	24.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1	0	0	29.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1	0	0	12.01.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1	0	0	14.01.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
35	Техника выполнения упражнений для	1	0	0	19.01.26	http://ru.sport-

	укрепления мышц ног					wiki.org/ (Виды спорта)
36	Методика составления комбинаций упражнений	1	0	0	21.01.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	0	0	26.01.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	0	28.01.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1	0	0	02.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1	0	0	04.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1	0	0	09.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1	0	0	11.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1	0	0	23.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1	0	0	25.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)

45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1	0	0	02.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1	0	0	04.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, перебросы, ловли	1	0	0	09.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1	0	0	11.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1	0	0	16.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1	0	0	18.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1	0	0	23.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1	0	0	25.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1	0	0	06.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении	1	0	0	08.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды

	упражнений					спорта)
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1	0	0	13.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1	0	0	15.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1	0	0	20.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
58	Ролевые подвижные игры	1	0	0	22.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1	0	0	27.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1	0	0	29.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1	0	0	04.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1	0	0	06.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1	0	0	11.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
64	Эстетическое воспитание на уроках	1	0	0	13.05.26	http://ru.sport-

	физической культуры: восприятие образа через музыку и движение					wiki.org/ (Виды спорта)
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1	0	0	18.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1	0	0	20.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1	0	0	25.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
68	Игры с гимнастическим предметом	1	0	0	27.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
72	Спортивные эстафеты с мячом	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)

74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
75	Организующие команды при построении	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
83	Техника выполнения гимнастических	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды

	упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины					спорта)
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
92	Техника выполнения спортивных	1	0	0		http://ru.sport-

	упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной					wiki.org/ (Виды спорта)
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1	0	0		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
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	0	0	03.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1	0	0	04.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
3	Олимпийское движение: история и современность	1	0	0	08.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
4	Структура российского спортивного движения	1	0	0	10.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
5	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1	0	0	11.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
6	Общая характеристика плавания	1	0	0	15.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
7	Правила поведения в бассейне	1	0	0	17.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
8	Элементы плавания	1	0	0	18.09.25	http://ru.sport-

						wiki.org/ (Виды спорта)
9	Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1	0	0	22.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
10	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития	1	0	0	24.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
11	Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1	0	0	25.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
12	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств	1	0	0	29.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
13	Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1	0	0	01.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
14	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1	0	0	02.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
15	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1	0	0	06.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
16	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами	1	0	0	08.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)

	соревновательной деятельности					
17	Практика проведения ролевых игр	1	0	0	09.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
18	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1	0	0	13.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
19	Техника выполнения упражнений общей разминки	1	0	0	15.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
20	Практика выполнения упражнений общей разминки	1	0	0	16.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
21	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания	1	0	0	20.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
22	Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1	0	0	22.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
23	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1	0	0	23.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
24	Составление комбинаций упражнений общей разминки	1	0	0	03.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
25	Практика выполнения разученных упражнений общей разминки	1	0	0	05.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
26	Техника выполнения упражнений	1	0	0	06.11.25	http://ru.sport-

	партерной разминки для укрепления мышц ног					wiki.org/ (Виды спорта)
27	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	0	10.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
28	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1	0	0	12.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
29	Техника выполнения упражнений партерной разминки для разогревания мышц спины	1	0	0	13.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
30	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника	1	0	0	17.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
31	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности плечевого пояса	1	0	0	19.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
32	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1	0	0	20.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
33	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1	0	0	24.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
34	Составление и комбинирование упражнений партерной разминки	1	0	0	26.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
35	Основные правила правильного	1	0	0	27.11.25	http://ru.sport-

	выполнения упражнений разминки у опоры					wiki.org/ (Виды спорта)
36	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	0	0	01.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
37	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1	0	0	03.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
38	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1	0	0	04.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
39	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1	0	0	08.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
40	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1	0	0	10.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
41	Техника выполнения приземления после прыжка	1	0	0	11.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
42	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1	0	0	15.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
43	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1	0	0	17.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
44	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд	1	0	0	18.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)

45	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок назад	1	0	0	22.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
46	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный	1	0	0	24.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
47	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: колесо	1	0	0	25.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
48	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя	1	0	0	29.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
49	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения стоя	1	0	0	12.01.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
50	Практика выполнения акробатического упражнения «мост из положения стоя» и подъем из положения «мост»	1	0	0	14.01.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
51	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	0	0	15.01.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
52	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1	0	0	19.01.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
53	Техника выполнения удержания скакалки	1	0	0	21.01.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
54	Техника выполнения вращения	1	0	0	22.01.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды

	сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях					спорта)
55	Техника выполнения броска и ловли скакалки	1	0	0	26.01.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
56	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	0	0	28.01.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
57	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча	1	0	0	29.01.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
58	Техника выполнения серии отбивов мяча	1	0	0	02.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
59	Основные принципы соединения упражнений в комбинации	1	0	0	04.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
60	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1	0	0	05.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
61	Комбинации с упражнениями общей разминки	1	0	0	09.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
62	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1	0	0	11.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
63	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1	0	0	12.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)

64	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1	0	0	16.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
65	Комбинации с акробатическими упражнениями	1	0	0	18.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
66	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1	0	0	19.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
67	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх	1	0	0	23.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
68	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях	1	0	0	25.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
69	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах	1	0	0	26.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
70	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1	0	0	02.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
71	Музыкально-сценические и ролевые игры	1	0	0	04.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
72	Туристические игры и спортивные	1	0	0	09.03.26	http://ru.sport-

	эстафеты					wiki.org/ (Виды спорта)
73	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1	0	0	11.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
74	Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1	0	0	12.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
75	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1	0	0	16.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
76	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1	0	0	18.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
77	Основные организующие команды и приемы	1	0	0	19.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
78	Техника выполнения действий при строевых командах	1	0	0	23.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
79	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1	0	0	25.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
80	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1	0	0	26.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)

81	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1	0	0	06.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
82	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1	0	0	07.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
83	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1	0	0	09.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
84	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков- бега на короткие дистанции (30 м)	1	0	0	13.04.26	http://www.rustest.ru
85	Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку	1	0	0	15.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
86	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча)	1	0	0	16.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
87	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног	1	0	0	20.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
88	Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1	0	0	22.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
89	Плавание: общая характеристика	1	0	0	23.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)

90	Правила безопасного поведения в бассейне	1	0	0	24.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
91	Правила дыхания в воде	1	0	0	29.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
92	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1	0	0	30.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
93	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда»	1	0	0	04.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
94	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «лягушонок», «весёлый дельфин».	1	0	0	06.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
95	Спортивные стили плавания	1	0	0	07.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
96	Техника спортивных стилей плавания	1	0	0	11.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
97	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1	0	0	13.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
98	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1	0	0	14.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
99	Плавательная подготовка: плавание брассом	1	0	0	18.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды

						спорта)
100	Плавательная подготовка: плавание брассом	1	0	0	20.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
101	Плавательная подготовка: упражнение «Веселый дельфин»	1	0	0	21.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
102	Плавательная подготовка: упражнение «Лягушонок»	1	0	0	25.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
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	0	0	03.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
2	Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1	0	0	04.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
3	Классификация физических упражнений	1	0	0	08.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
4	Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1	0	0	10.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
5	Подводящие упражнения и их назначение	1	0	0	11.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
6	Правила дыхания в воде при плавании	1	0	0	15.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
7	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1	0	0	17.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
8	Виды спортивных стилей плавания	1	0	0	18.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды

						спорта)
9	Техника спортивных стилей плавания	1	0	0	22.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
10	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки	1	0	0	24.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
11	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры	1	0	0	25.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
12	Техника выполнения танцевальных движений	1	0	0	29.09.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
13	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1	0	0	01.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
14	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1	0	0	02.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
15	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1	0	0	06.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
16	Составление правил новых игр и спортивных эстафет	1	0	0	08.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
17	Самостоятельная организация игр	1	0	0	09.10.25	http://ru.sport-

	(спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры					wiki.org/ (Виды спорта)
18	Строевые команды: построения, перестроения	1	0	0	13.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
19	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки	1	0	0	15.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
20	Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1	0	0	16.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
21	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки	1	0	0	20.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
22	Практика применения техники дыхания при выполнении упражнений	1	0	0	22.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
23	Практика применения методики контроля осанки	1	0	0	23.10.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
24	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1	0	0	03.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
25	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1	0	0	05.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
26	Техника выполнения гимнастических	1	0	0	06.11.25	http://ru.sport-

	упражнений разминки у опоры					wiki.org/ (Виды спорта)
27	Техника выполнения акробатических упражнений	1	0	0	10.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
28	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	0	0	12.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы	1	0	0	13.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног	1	0	0	17.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	0	19.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
32	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины	1	0	0	20.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
33	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук	1	0	0	24.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
34	Составление комплекса и	1	0	0	26.11.25	http://ru.sport-

	демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса					wiki.org/ (Виды спорта)
35	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава	1	0	0	27.11.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
36	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава	1	0	0	01.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
37	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1	0	0	03.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
38	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног	1	0	0	04.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
39	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития гибкости позвоночника	1	0	0	08.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
40	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для	1	0	0	10.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)

	развития подвижности коленного сустава					
41	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1	0	0	11.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
42	Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1	0	0	15.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
43	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1	0	0	17.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
44	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1	0	0	18.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
45	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1	0	0	22.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
46	Составление комплекса и	1	0	0	24.12.25	http://ru.sport-

	демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей					wiki.org/ (Виды спорта)
47	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1	0	0	25.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
48	Универсальные умения в оздоровительных формах занятий: разминка, физкультминутка, утренняя гимнастика	1	0	0	29.12.25	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
49	Практика соблюдения распорядка дня, практика личной гигиены	1	0	0	12.01.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
50	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1	0	0	14.01.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
51	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1	0	0	15.01.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
52	Построения и перестроения в шеренги	1	0	0	19.01.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
53	Построения и перестроения, повороты в строю	1	0	0	21.01.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
54	Построения и перестроения в шеренги	1	0	0	22.01.26	http://ru.sport-

	по два					wiki.org/ (Виды спорта)
55	Перемещения с помощью танцевальных движений	1	0	0	26.01.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
56	Акробатические упражнения для перемещений	1	0	0	28.01.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
57	Игры с выталкиванием	1	0	0	29.01.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
58	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой	1	0	0	02.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
59	Игры с теснением соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1	0	0	04.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
60	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1	0	0	05.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
61	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой	1	0	0	09.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
62	Игры за овладение у соперника предметом двумя руками	1	0	0	11.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
63	Игры на устойчивость	1	0	0	12.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)

64	Туристическая игра «Пройди по бревну»	1	0	0	16.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
65	Туристическая игра «Сквозь бурелом»	1	0	0	18.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
66	Игровое задание: собери рюкзак в поход	1	0	0	19.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
67	Техника выполнения поворотов с гимнастическими предметами и без гимнастических предметов	1	0	0	23.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
68	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1	0	0	25.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
69	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1	0	0	26.02.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
70	Техника выполнения прыжков через скакалку	1	0	0	02.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
71	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития прыгучести	1	0	0	04.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
72	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития ловкости	1	0	0	09.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)

73	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости	1	0	0	11.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
74	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и ловкости	1	0	0	12.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
75	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1	0	0	16.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
76	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1	0	0	18.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
77	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1	0	0	19.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
78	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	0	23.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
79	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений	1	0	0	25.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
80	Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1	0	0	26.03.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
81	Техника выполнения упражнений	1	0	0	06.04.26	http://ru.sport-

	общефизической подготовки на развитие силы мышц					wiki.org/ (Виды спорта)
82	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1	0	0	08.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
83	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1	0	0	09.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
84	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1	0	0	13.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
85	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1	0	0	15.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
86	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1	0	0	16.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
87	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1	0	0	20.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
88	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1	0	0	22.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
89	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1	0	0	23.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)

90	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1	0	0	27.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
91	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1	0	0	29.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
92	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1	0	0	30.04.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
93	Туристические игры для тренировки координационных способностей	1	0	0	04/05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
94	Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации движений	1	0	0	06.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
95	Игровое задание на продолжение маршрута туристического похода на карте местности	1	0	0	07.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
96	Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода	1	0	0	11.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
97	Контрольно-тестовые упражнения	1	0	0	13.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
98	Демонстрация группового показательного выступления	1	0	0	16.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
99	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-	1	0	0	18.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды

	скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног					спорта)
100	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: метание мяча в заданную плоскость	1	0	0	20.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
101	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности	1	0	0	21.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
102	Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1	0	0	25.05.26	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура: 1 - 4-е классы: учебник: в 2 частях Винер И.А., Цыганкова О.Д. под редакцией Винер И.А. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Пособие корреспондируется с учебниками «Физическая культура» для 1—4 классов и рабочей программой «Физическая культура. 1—4 классы» (автор А. П. Матвеев) и написано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования № 286 от 31.05.2021 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК https://myschool.edu.ru/