

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Отдел образования Тальменского района Алтайского края

МКОУ "Зайцевская СОШ"



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (ЗПР)

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Зайцево 2024г

Введение

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 1 – 4 классов составлена с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС НОО), Примерной адаптированной основной образовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22)), Адаптированной основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Нижекулойская средняя школа», а также в соответствии с направлениями работы по формированию ценностных установок и социальнозначимых качеств личности, указанными в Рабочей программе воспитания МБОУ «Нижекулойская средняя школа».

Целью программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением *следующих образовательных задач:*

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа обеспечена учебниками:

Физическая культура. 1-4 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012 год

В соответствии с учебным планом МБОУ «Нижекулойская средняя школа» на изучение предмета отводится по 2 часа в неделю в 2-4 классах -68 часов в год (34 учебные недели), 2 часа в 1 классе -66 часов (33 учебные недели).

Коррекционная направленность отражает главное назначение того или иного упражнения, что позволяет сделать целенаправленный подбор упражнений для занятий с учетом индивидуальных нарушений в двигательной и психической сфере ребенка.

Программа адаптирует, детализирует, раскрывает содержание стандарта, определяет корректирующую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета.

Ввиду психологических особенностей детей с ЗПР, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

- совершенствование движений и сенсомоторного развития: мелкой моторики и пальцев рук. Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение мелкой моторики, движения рук и моторные компоненты речи.

Для активизации движений кистей и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь. Мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету, шары, флажки, ленты, игрушки, кубики, геометрические фигуры, пуговицы, карандаши, зерно. Основной метод – игровой. - коррекция отдельных сторон психической деятельности: развитие восприятия, представлений, ощущений, памяти; - коррекция мышления;

- коррекция ходьбы

Коррекционная направленность:

- координация движений, соразмерность усилий, ловкость, точность передвижения и перемещения, ориентировка в пространстве, координация всех звеньев тела, согласованность движений, преодоление страха высоты, развитие силы рук, равновесия, профилактика плоскостопия.

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введение карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс осуществлять с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в программу коррективы: изменять последовательность уроков внутри темы, переносить сроки контрольных работ, имея на это объективные причины.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы начального общего образования данная рабочая программа направлена на достижение учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

*формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

*формирование уважительного отношения к культуре других народов;

*развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения;

- *развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- *развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- *развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- *формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- *формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- *определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение;
 - *овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты;

- *формирование первоначальных представлений о знании физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- *овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- *формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- *ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- *раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- *ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- *характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). **Выпускник получит возможность научиться:**
- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. Способы физкультурной деятельности Выпускник научится:*
- *отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- *организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- *измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. **Выпускник получит возможность научиться:**
- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Физическое совершенствование Выпускник научится:*
- *выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- *выполнять организующие строевые команды и приемы;
- *выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- *выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- *выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

*выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

**сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

**выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

**выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

**выполнять передвижения на лыжах.*

Содержание учебного предмета

1 класс Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания

поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Кто быстрее», «Передал, садись», «Эстафеты», «Караси и щуки».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Воробьи и вороны», «Пятнашки», «Вызов номера», «Два мороза», «Караси и щука», «Класс, смирно!», «Борьба за знамя», «Коршун и наседка», «Передал, садись», «День и ночь», «Круговорот». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Кто быстрее», «Передал, садись», «Эстафеты», «Караси и щуки».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Воробы и вороны», «Пятнашки», «Вызов номера», «Два мороза», «Караси и щука», «Класс, смирно!», «Борьба за знамя», «Коршун и наседка», «Передал, садись», «День и ночь», «Круговорот». **Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

3 класс Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. **Физическое совершенствование**

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Кто быстрее», «Передал, садись», «Эстафеты», «Караси и щуки».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Воробьи и вороны», «Пятнашки», «Вызов номера», «Два мороза», «Караси и щука», «Класс, смирно!», «Борьба за знамя», «Коршун и наседка», «Передал, садись», «День и ночь», «Круговорот». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физической деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. **Физическое совершенствование**

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

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	6		6	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	3		3	Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5		5	Поле для свободного ввода
2.3	Строевые команды и построения	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	22		22	Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	10		10	Поле для свободного ввода

1.3	Организующие команды и приёмы	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		33			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	18		18	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

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	4		4	Поле для свободного ввода
1.2	Основы навыков плавания	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	3		3	Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4		4	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	32		32	Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания, спортивные	7		7	Поле для

	эстафеты				свободного ввода
1.3	Организирующие команды и приёмы	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		40			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16		16	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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	3		3	Поле для свободного ввода
1.2	Основы навыков плавания	4		4	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5		5	Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	22		22	Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания	6		6	Поле для

					свободного ввода
Итого по разделу		28			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8		8	Поле для свободного ввода
2.2	Спортивные упражнения	12		12	Поле для свободного ввода
2.3	Туристические физические упражнения	2		2	Поле для свободного ввода
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4		4	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5		5	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	9		9	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17		17	Поле для свободного ввода
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	2		2	Поле для свободного ввода
1.3	Игры и игровые задания	4		4	Поле для свободного ввода

Итого по разделу		23			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2		2	Поле для свободного ввода
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	14		14	Поле для свободного ввода
2.3	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	3		3	Поле для свободного ввода
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	4		4	Поле для свободного ввода
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	2		2	Поле для свободного ввода
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3		3	Поле для свободного ввода
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3		3	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		31			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	
-------------------------------------	----	---	----	--

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. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
2	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
3	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
4	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
5	Основные правила подбора одежды	1		1		Библиотека ЦОК

	для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе					https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
6	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
7	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
8	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
9	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
10	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
11	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
12	Проектирование и выполнение игровых заданий	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
13	Виды танцевальных движений	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
14	Основные элементы физических	1		1		Библиотека ЦОК

	упражнений					https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
15	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
16	Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
17	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
18	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
19	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
20	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
21	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

22	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления мышц стопы	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
23	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
24	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
25	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
26	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
27	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
28	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
29	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
30	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
31	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
32	Техника выполнения упражнений с	1		1		Библиотека ЦОК

	мячом: перекаты, броски, переброски, ловли					https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
33	Техника выполнения танцевальных шагов	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
34	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
35	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
36	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
37	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
38	Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
39	Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
40	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

41	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
42	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через музыку и движение	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
43	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
44	Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
45	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
46	Спортивные эстафеты с мячом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
47	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
48	Организующие команды при построении, передвижении, перестроении	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
49	Техника выполнения гимнастических	1		1		Библиотека ЦОК

	упражнений партерной разминки на формирование стопы					https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
50	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на развитие гибкости	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
51	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
52	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
53	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
54	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
55	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
56	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
57	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
58	Техника выполнения гимнастической	1		1		Библиотека ЦОК

	разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны					https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
59	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
60	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
61	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
62	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
63	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
64	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
65	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок»	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

66	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

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		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
5	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

	освоении основных элементов плавания					
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
7	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

11	Практика проведения ролевых игр	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

	спины					
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
27	Техника выполнения приземления после прыжка	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
29	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
34	Практика выполнения ранее	1		1		Библиотека ЦОК

	изученных упражнений с гимнастическими предметами					https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
36	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
39	Комбинации с упражнениями общей разминки	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
40	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
41	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
43	Комбинации с акробатическими упражнениями	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
44	Комбинации различных гимнастических и	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

	акробатических упражнений с танцевальными шагами					
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
46	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
47	Музыкально-сценические и ролевые игры	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

	умений: бросок и ловля гимнастического предмета					
57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
60	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
61	Плавание: общая характеристика. Правила безопасного поведения в бассейне	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
62	Правила дыхания в воде	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
63	Техника выполнения элементарных гребковых	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

	движений руками, ногами, скольжение					
64	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
65	Спортивные стили плавания. Техника спортивных стилей плавания	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
66	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
67	Плавательная подготовка: плавание брассом	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
68	Плавательная подготовка: упражнения «Веселый дельфин», «Лягушонок»	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

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. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
3	Подводящие упражнения и их назначение	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
4	Правила дыхания в воде при плавании	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
6	Виды спортивных стилей плавания	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
7	Техника спортивных стилей плавания	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
8	Составление комплексов и	1		1		Библиотека ЦОК

	демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры					https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
9	Техника выполнения танцевальных движений	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
14	Строевые команды: построения, перестроения	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки.	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

	Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки					
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы,	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

	для укрепления мышц ног					
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

	коленного сустава					
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

	способностей					
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
36	Акробатические упражнения для перемещений	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
37	Игры с выталкиванием	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
41	Игры на устойчивость	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

	движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов					
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
57	Моделирование тестовых	1		1		Библиотека ЦОК

	упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей					https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
58	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
59	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
60	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4

	сбору рюкзака для туристического похода					
65	Контрольно-тестовые упражнения	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
66	Демонстрация группового показательного выступления	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
67	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
68	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1		1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f5eb14e4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1		1		
2	Туристическая деятельность	1		1		
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1		1		
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1		1		
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1		1		
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими	1		1		

	упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры					
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1		1		
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1		1		
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1		1		
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1		1		
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1		1		
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1		1		
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с	1		1		

	выполнением комплексов физических упражнений					
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1		1		
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1		1		
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1		1		
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1		1		
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1		1		
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1		1		
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1		1		
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1		1		
22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими	1		1		

	предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации					
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1		1		
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1		1		
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1		1		
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с	1		1		

	базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки					
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1		1		
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1		1		
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1		1		
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1		1		
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1		1		
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики,	1		1		

	физкультминутки по целевым задачам					
33	Техника выполнения комплексов перемещений	1		1		
34	Организация проведения спортивных ролевых игр	1		1		
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1		1		
36	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1		1		
37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1		1		
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1		1		
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1		1		
40	Виды стилей плавания	1		1		
41	Техника удержания на воде	1		1		
42	Техника дыхания при плавании	1		1		
43	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1		1		

44	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	1		1		
45	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1		1		
46	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1		1		
47	Техника выполнения погружения в воду с головой	1		1		
48	Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	1		1		
49	Техника выполнения всплывания и лежания на воде	1		1		
50	Техника выполнения выдохов в воду	1		1		
51	Техника выполнения скольжения в воде	1		1		
52	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1		1		
53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1		1		
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1		1		
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1		1		
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с	1		1		

	гимнастическим предметом					
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1		1		
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1		1		
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1		1		
60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1		1		
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1		1		
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1		1		
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1		1		
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений,	1		1		

	танцевальных движений					
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1		1		
66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1		1		
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1		1		
68	Показательное выступление	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

Критерии оценки и нормы знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; - бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; - несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.