

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 152 г. Челябинска»**

*(приложение к ООПНОО)*

**Рабочая программа**

**По предмету «Физическая культура»**

**Программа «Школа России»**

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.). Программа разработана на срок 4 года (2022-2026)

## **Пояснительная записка**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкульт-минуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со

сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

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

## Содержание УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого** года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго** года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности; *регулятивные УУД:*

на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего** года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок; обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки; вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

*коммуникативные УУД:*

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога; использовать специальные термины и понятия в общении



учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **Предметные результаты**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### **1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится: приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом;

спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **3 класс**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### **4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2014).

## **Календарно-тематическое планирование 1 класс**

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Оценочная деятельность	Электронные учебно- методические материалы
	По плану	Фак- ти- чески				
1/1			Понятие о физической культуре Спортивная одежда и обувь	Раздел программы: <b>Знания о физической культуре</b> - 2ч	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2/2			Когда и как возникли физическая культура и спорт		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3/1			Подвижные игры с бегом.	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно- оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры)</b> - 10 ч	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4/2			Подвижные игры с бегом.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5/3			Подвижные игры с бегом.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6/4			Подвижные игры с бегом и прыжками		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7/5			Подвижные игры с бегом и прыжками		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8/6			Подвижные игры с бегом и прыжками		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9/7			Подвижные игры с бегом; на внимание.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10/8			Подвижные игры с бегом; на внимание.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11/9			Подвижные игры с бегом и прыжками; на внимание и координацию		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12/10			Подвижные игры с бегом и прыжками; на внимание и координацию		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13/1			Овладение знаниями (основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях) Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно- оздоровительная деятельность (лёгкая атлетика)</b> - 9 ч	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14/2			Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15/3			Совершенствование навыков ходьбы и бега, развитие выносливости		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

16/4			Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 6 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17/5			Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18/6			Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19/7			Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20/8			Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21/9			Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22/1			Овладение элементарными умениями в ведении мяча: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23/2			Овладение элементарными умениями в ведении мяча: ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24/3			Овладение элементарными умениями в ловле И бросках мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25/4			Ловля и передача мяча на месте и в движении		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26/5			Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч)		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27/6			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28/1			Предупреждения травматизма во время занятий. Первая помощь при травмах. Личная гигиена		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29/2			Влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30/1			Овладение знаниями (основные гимнастические понятия и термины). Освоение общеразвивающих упражнений, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

31/2		Освоение общеразвивающих упражнений, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики) - 18 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32/3		Освоение строевых упражнений Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости, правильной осанки		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33/4		Освоение строевых упражнений Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34/5		Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Освоение акробатических упражнений		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35/6		Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Освоение акробатических упражнений		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36/7		Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Освоение акробатических упражнений		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37/8		Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38/9		Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39/10		Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40/11		Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41/12		Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42/13		Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43/14		Освоение навыков равновесия. Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

44/15		Освоение строевых упражнений. Освоение навыков равновесия		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45/16		Освоение строевых упражнений. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46/17		Освоение строевых упражнений. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47/18		Освоение строевых упражнений. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48/1		Комплекс физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность - 2 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49/2		Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50/1		Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость	Раздел программы: <b>Знания о физической культуре - 1 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51/1		Овладение знаниями (понятия и термины) Техника безопасности при занятиях лыжами. Переноска и надевание лыж.	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (лыжная подготовка) - 16 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52/2		Ступающий и скользящий шаг без палок		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53/3		Ступающий и скользящий шаг без палок		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54/4		Ступающий и скользящий шаг с палками		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55/5		Ступающий и скользящий шаг с палками		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56/6		Скользящий шаг с палками		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57/7		Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58/8		Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59/9		Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60/10		Подъёмы и спуски под уклон		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



61/11		Подъёмы и спуски с небольших склонов		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62/12		Подъёмы и спуски с небольших склонов		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63/13		Подъёмы и спуски с небольших склонов		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64/14		Освоение техники лыжных ходов		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65/15		Передвижение на лыжах до 1,5 км.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66/16		Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67/1		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры)</b> - 7 ч	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68/2		Подбрасывание мяча, подачи мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
69/3		Подбрасывание мяча, подачи мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
70/4		Приём и передача мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
71/5		Приём и передача мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
72/6		Совершенствование держания, ловли, передачи и броска мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
73/7		Подвижные игры на материале волейбола	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
74/1		Самостоятельные игры и развлечения	Раздел программы: <b>Способы физкультурной деятельности</b> – 2 ч	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
75/2		Самостоятельные занятия		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
76/1		Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).	Раздел программы: <b>Знания о физической культуре</b> - 3ч	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
77/2		Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
78/3		Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
79/1		Овладение элементарными умениями в ведении и остановке мяча	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование.</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
80/2		Овладение элементарными умениями в ведении и остановке мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

81/3		Удар по неподвижному и катящемуся мячу	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 7 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
82/4		Удар по неподвижному и катящемуся мячу		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
83/5		Подвижные игры на материале футбола		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
84/6		Подвижные игры на материале футбола		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
85/7		Подвижные игры на материале футбола		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
86/1		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Раздел программы: <b>Способы физкультурной деятельности – 5 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
87/2		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
88/3		Самостоятельные занятия		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
89/4		Самостоятельные занятия		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
90/5		Самостоятельные игры и развлечения		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
91/1		Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (лёгкая атлетика) - 9 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
92/2		Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
93/3		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
94/4		Совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
95/5		Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
96/6		Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
97/7		Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
98/8		Совершенствование навыков бега и развитие скоростных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
99/9		Совершенствование навыков бега и развитие скоростных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

## **Календарно-тематическое планирование 2 класс**

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Оценочная деятельность	Электронные учебно- методические материалы
	По плану	Фак- ти- чески				
1/1			Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека	Раздел программы: <b>Знания о физической культуре-2ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2/2			Современные Олимпийские игры		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3/1			Овладение знаниями (основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях) Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (лёгкая атлетика) - 9 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4/2			Совершенствование навыков ходьбы и бега, развитие выносливости		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5/3			Совершенствование навыков ходьбы и бега, развитие выносливости		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6/4			Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7/5			Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8/6			Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9/7			Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10/8			Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11/9			Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

12/1		Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 14 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13/2		Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14/3		Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15/4		Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16/5		Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17/6		Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18/7		Овладение элементарными умениями в ведении мяча: ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19/8		Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20/9		Овладение элементарными умениями в ловле, <i>бросках и передачах мяча: ловля и передача мяча на месте и в движении</i>		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21/10		Ловля и передача мяча на месте и в движении		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22/11		Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч)		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23/12		Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч)		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24/13		Закрепление и совершенствование ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25/14		Закрепление и совершенствование ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

			параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве			
26/1			Самостоятельные игры и развлечения	Раздел программы: <b>Способы физкультурной деятельности – 2 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27/2			Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28/1			Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	Раздел программы: <b>Знания о физической культуре-2ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29/2			Закаливание		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30/1			Овладение знаниями (основные гимнастические понятия и термины) Освоение общеразвивающих упражнений, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики)-18 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31/2			Освоение строевых упражнений Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости, правильной осанки		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32/3			Освоение строевых упражнений Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости, правильной осанки		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33/4			Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34/5			Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Освоение акробатических упражнений		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35/6			Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Освоение акробатических упражнений		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36/7			Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37/8			Освоение строевых упражнений Освоение навыков равновесия		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

38/9		Освоение строевых упражнений Освоение навыков равновесия		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39/10		Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40/11		Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41/12		Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42/13		Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43/14		Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44/15		Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45/16		Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46/17		Освоение строевых упражнений Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47/18		Освоение строевых упражнений Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48/1		Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование.</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность-2 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49/2		Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50/1		Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	Раздел программы: <b>Знания о физической культуре - 1 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51/1		Овладение знаниями (значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания). Техника безопасности при занятиях лыжами. Переноска и надевание лыж.	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование.</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

52/2		Освоение техники лыжных ходов: скользящий шаг без палок	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (лыжная подготовка) - 16 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53/3		Освоение техники лыжных ходов: скользящий шаг с палками		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54/4		Освоение техники лыжных ходов: скользящий шаг с палками		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55/5		Освоение техники лыжных ходов: скользящий шаг с палками		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56/6		Повороты переступанием Передвижение на лыжах до 1 км		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57/7		Повороты переступанием Передвижение на лыжах до 1 км		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58/8		Повороты переступанием Передвижение на лыжах до 1 км		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59/9		Подъёмы и спуски под уклон		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60/10		Подъёмы и спуски под уклон		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61/11		Подъёмы и спуски под уклон		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62/12		Передвижение на лыжах до 1,5 км.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63/13		Подъёмы и спуски с небольших склонов		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64/14		Подъёмы и спуски с небольших склонов		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65/15		Освоение техники лыжных ходов Передвижение на лыжах до 1,5 км.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66/16		Освоение техники лыжных ходов Передвижение на лыжах до 1,5 км.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67/1		Эстафеты в передвижении на лыжах	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 2 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68/2		Подвижные игры на материале лыжной подготовке		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



69/1		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры)</b> - 8 ч	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
70/2		Приём и передача мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
71/3		Приём и передача мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
72/4		Приём и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
73/5		Подбрасывание мяча, подачи мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
74/6		Подбрасывание мяча, подачи мяча. Подвижные игры на материале волейбола		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
75/7		Совершенствование держания, ловли, передачи и броска мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
76/8		Подвижные игры на материале волейбола		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
77/1		Самостоятельные игры и развлечения	Раздел программы: <b>Способы физкультурной деятельности</b> – 2 ч	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
78/2		Самостоятельные занятия		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
79/1		Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Раздел программы: <b>Знания о физической культуре</b> - 3ч	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
80/2		Сердце и кровеносные сосуды		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
81/3		Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
82/1		Овладение элементарными умениями в ведении <i>и остановке мяча</i>	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры)</b> - 9 ч	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
83/2		Овладение элементарными умениями в ведении <i>и остановке мяча</i>		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
84/3		Удар по неподвижному и катящемуся мячу		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
85/4		Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
86/5		Подвижные игры на материале футбола		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
87/6		Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

88/7		Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
89/8		Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
90/9		Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
91/1		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Раздел программы: <b>Способы физкультурной деятельности – 3 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
92/2		Самостоятельные занятия		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
93/3		Самостоятельные занятия		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
94/1		Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (лёгкая атлетика) - 9 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
95/2		Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
96/3		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
97/4		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
98/5		Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
99/6		Совершенствование навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей			
100/7		Совершенствование навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей			
101/8		Совершенствование навыков бега и развитие выносливости			
102/9		Совершенствование навыков бега и развитие скоростных способностей			

## Календарно-тематическое планирование 3 класс

**Утверждаю:**

**Согласовано:**

**Рассмотрено:**

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Оценочная деятельность	Электронные учебно- методические материалы
	По плану	Фак- ти- чески				
1/1			Физическая культура у народов Древней Руси.	Раздел программы: <b>Знания о физической культуре-2ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2/2			Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3/1			Овладение знаниями (основные понятия; влияние бега на состояние здоровья) Освоение навыков ходьбы и бега. Развитие скоростных и координационных способностей	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (лёгкая атлетика) - 9 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4/2			Освоение навыков ходьбы и бега. Развитие скоростных и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5/3			Совершенствование навыков бега, развитие выносливости.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6/4			Совершенствование навыков бега, развитие выносливости.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7/5			Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8/6			Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9/7			Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10/8			Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11/9			Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12/1			Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
13/2			Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	

14/3			Закрепление и совершенствование навыков в беге и прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 6 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15/4			Закрепление и совершенствование навыков в беге и прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16/5			Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17/6			Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18/1			Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Раздел программы: <b>Способы физкультурной деятельности – 2 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19/2			Самостоятельные игры и развлечения		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20/1			Овладение элементарными умениями в <i>ведение мяча: ведение мяча в движении и с изменением направления.</i>	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 8 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21/2			Овладение элементарными умениями в ведении мяча: ведение мяча с изменением направления и скорости		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22/3			Овладение элементарными умениями в ловле, <i>бросках и передачах мяча: ловля и передача мяча на месте и в движении, броски в баскетбольную корзину</i>		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23/4			Овладение элементарными умениями в ловле, <i>бросках, передачах и ведении мяча: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках и кругах, броски в корзину.</i>		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24/5			Закрепление и совершенствование ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25/6			Закрепление и совершенствование ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

26/7		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27/8		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28/1		Работа органов пищеварения.	Раздел программы: <b>Знания о физической культуре</b> - 2ч	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29/2		Пища и питательные вещества		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30/1		Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики)</b> - 18 ч	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31/2		Освоение строевых упражнений Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32/3		Освоение строевых упражнений Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33/4		Освоение танцевальных упражнений. Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34/5		Освоение танцевальных упражнений. Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35/6		Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Освоение висов и упоров, развитие силовых способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36/7		Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37/8		Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

38/9		Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39/10		Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40/11		Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41/12		Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42/13		Освоение строевых упражнений Освоение навыков равновесия.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43/14		Освоение строевых упражнений Освоение навыков равновесия.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44/15		Освоение строевых упражнений Освоение навыков равновесия.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45/16		Закрепление и совершенствование акробатических упражнений и развитие координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46/17		Закрепление и совершенствование акробатических упражнений и развитие координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47/18		Закрепление и совершенствование акробатических упражнений и развитие координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48/1		Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность-2 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49/2		Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50/1		Овладение знаниями (особенности дыхания, понятие об обморожении). Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход без палок.	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51/2		Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход без палок.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52/3		Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход с палками.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

53/4		Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход	<b>(лыжная подготовка)</b> - 16 ч	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54/5		Повороты переступанием на месте. Спуски с пологих склонов.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55/6		Повороты переступанием в движении. Спуски с пологих склонов.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56/7		Повороты переступанием в движении. Спуски в высокой и низкой стойках. Подъём «лесенкой»		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57/8		Повороты переступанием в движении. Спуски в высокой и низкой стойках. Подъём «лесенкой»		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58/9		Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59/10		Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60/11		Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Торможение плугом и упором.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61/12		Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Торможение плугом и упором.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62/13		Спуски в разных стойках. Торможения, подъёмы		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63/14		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64/15		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65/16		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66/1		Эстафеты в передвижении на лыжах		Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры)</b> - 2 ч	Практическая работа
67/2		Подвижные игры на материале лыжной подготовке	Практическая работа		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



68/1		Первая помощь при травмах.	Раздел программы: <b>Знания о физической культуре - 1 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
69/1		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 8 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
70/2		Закрепление и совершенствование ловли, передачи мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
71/3		Приём и передача мяча Подвижные игры на материале волейбола		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
72/4		Приём и передача мяча Подвижные игры на материале волейбола		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
73/5		Подбрасывание мяча, подачи мяча Подвижные игры на материале волейбола		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
74/6		Подбрасывание мяча, подачи мяча Подвижные игры на материале волейбола		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
75/7		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
76/8		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
77/1		Самостоятельные игры и развлечения	Раздел программы: <b>Способы физкультурной деятельности – 2 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
78/2		Самостоятельные занятия		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
79/1		Мозг и нервная система. Важная роль работы мозга и ЦНС в физкультурной и спортивной деятельности.	Раздел программы: <b>Знания о физической культуре - 3ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
80/2		Самоконтроль.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
81/3		Тренировка ума и характера.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
82/1		Овладение элементарными действиями без мяча: стойки, передвижения в стойках. Ведение мяча на месте. Подвижные игры с мячами.	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование.</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

83/2		Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча в движении. Подвижные игры с мячами.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 9 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
84/3		Овладение элементарными умениями в ведении мяча: ведение мяча с изменением направления и скорости Ловля и передача мяча в парах.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
85/4		Овладение элементарными умениями в ловле, передачах и ведении мяча: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках и кругах Подвижные игры на материале ручного мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
86/5		Закрепление и совершенствование ловли, передачи и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве Броски по воротам		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
87/6		Закрепление и совершенствование ловли, передачи и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве Броски по воротам		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
88/7		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
89/8		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
90/9		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
91/1		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		Раздел программы: <b>Способы физической деятельности</b> – 3 ч	Практическая работа
92/2		Самостоятельные занятия	Практическая работа		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
93/3		Самостоятельные занятия	Практическая работа		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
94/1		Овладение знаниями (правила соревнований в беге, прыжках и метаниях)	Раздел	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

			Освоение навыков ходьбы и бега. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (лёгкая атлетика) - 9 ч</b>		
95/2			Освоение навыков ходьбы и бега. Развитие скоростных и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
96/3			Совершенствование навыков бега, развитие выносливости		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
97/4			Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
98/5			Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
99/6			Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
100/7			Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
101/8			Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
102/9			Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

## Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Оценочная деятельность	Электронные учебно- методические материалы
	По плану	Фак- ти- чески				
1/1			Что такое физическая культура. Роль и значение занятий физической культурой.	Раздел программы: <b>Знания о физической культуре</b> - 2ч	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2/2			Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работо- способность человека		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3/1			Овладение знаниями (правила соревнований в беге, прыжках и метаниях) Освоение навыков ходьбы и бега. Развитие скоростных и координационных способностей	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно- оздоровительная деятельность (лёгкая атлетика)</b> - 9 ч	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4/2			Освоение навыков ходьбы и бега. Развитие скоростных и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5/3			Совершенствование навыков бега, развитие выносливости		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6/4			Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7/5			Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8/6			Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9/7			Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10/8			Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11/9			Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

12/1		Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 6 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13/2		Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14/3		Закрепление и совершенствование навыков в беге и прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15/4		Закрепление и совершенствование навыков в беге и прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16/5		Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17/6		Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18/1		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		Раздел программы: <b>Способы физкультурной деятельности – 2 ч</b>	Практическая работа
19/2		Самостоятельные игры и развлечения	Практическая работа		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20/1		Овладение элементарными умениями в <i>ведении мяча: ведение мяча в движении и с изменением направления.</i>	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 8 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21/2		Овладение элементарными умениями в <i>ведении мяча: ведение мяча с изменением направления и скорости</i>		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22/3		Овладение элементарными умениями в <i>ловле, бросках и передачах мяча: ловля и передача мяча на месте и в движении, броски в баскетбольную корзину</i>		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23/4		Овладение элементарными умениями в <i>ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках и кругах, броски в корзину.</i>		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

24/5		Закрепление и совершенствование ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25/6		Закрепление и совершенствование ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26/7		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27/8		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28/1		История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	Раздел программы: <b>Знания о физической культуре-2ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29/2		Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30/1		Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики) - 18 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31/2		Освоение строевых упражнений Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32/3		Освоение строевых упражнений Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33/4		Освоение танцевальных упражнений. Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34/5		Освоение танцевальных упражнений. Освоение висов и упоров, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35/6		Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

			Освоение висов и упоров, развитие силовых способностей, правильной осанки.			
36/7			Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37/8			Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38/9			Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39/10			Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40/11			Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41/12			Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42/13			Освоение строевых упражнений Освоение навыков равновесия.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43/14			Освоение строевых упражнений Освоение навыков равновесия.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44/15			Освоение строевых упражнений Освоение навыков равновесия.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45/16			Закрепление и совершенствование акробатических упражнений и развитие координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46/17			Закрепление и совершенствование акробатических упражнений и развитие координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47/18			Закрепление и совершенствование акробатических упражнений и развитие координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48/1			Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность-2 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49/2		Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	Практическая работа		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	



50/1		Овладение знаниями ( <i>значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания</i> ). Техника безопасности при занятиях лыжами.) Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход без палок.	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (лыжная подготовка)</b> - 16 ч	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51/2		Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход без палок.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52/3		Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход с палками.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53/4		Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54/5		Повороты переступанием на месте. Спуски с пологих склонов.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55/6		Повороты переступанием в движении. Спуски с пологих склонов.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56/7		Повороты переступанием в движении. Спуски в высокой и низкой стойках. Подъём «лесенкой»		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57/8		Повороты переступанием в движении. Спуски в высокой и низкой стойках. Подъём «лесенкой»		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58/9		Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59/10		Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60/11		Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Торможение плугом и упором.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61/12		Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Торможение плугом и упором.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62/13		Спуски в разных стойках. Торможения, подъёмы		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63/14		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64/15		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65/16		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

66/1		Эстафеты в передвижении на лыжах	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 2 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67/2		Подвижные игры на материале лыжной подготовке		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68/1		Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок	Раздел программы: <b>Знания о физической культуре-1 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
69/1		Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 8 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
70/2		Закрепление и совершенствование ловли, передачи мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
71/3		Приём и передача мяча Подвижные игры на материале волейбола		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
72/4		Приём и передача мяча Подвижные игры на материале волейбола		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
73/5		Подбрасывание мяча, подачи мяча Подвижные игры на материале волейбола		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
74/6		Подбрасывание мяча, подачи мяча Подвижные игры на материале волейбола		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
75/7		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
76/8		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
77/1		Самостоятельные игры и развлечения	Раздел программы: <b>Способы физической деятельности – 2 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
78/2		Самостоятельные занятия		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
79/1		Современные Олимпийские игры	Раздел программы:	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

80/2		Работа сердечнососудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	<b>Знания о физической культуре - 3ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
81/3		Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
82/1		Овладение элементарными действиями с мячом и без мяча: стойки, передвижения в стойках. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры с мячами.	<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (подвижные и спортивные игры) - 9 ч</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
83/2		Овладение элементарными действиями с мячом и без мяча: стойки, передвижения в стойках. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры с мячами.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
84/3		Овладение элементарными умениями в ведении мяча: ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча в парах		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
85/4		Овладение элементарными умениями в ловле, передачах и ведении мяча: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках и кругах. Подвижные игры.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
86/5		Закрепление и совершенствование ловли, передачи и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Броски по воротам		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
87/6		Закрепление и совершенствование ловли, передачи и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Броски по воротам		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
88/7		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
89/8		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

90/9		Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
91/1		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Раздел программы: <b>Способы физкультурной деятельности</b> – 3 ч	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
92/2	Самостоятельные занятия	Практическая работа		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
93/3	Самостоятельные занятия	Практическая работа		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	
94/1		Овладение знаниями (правила соревнований в беге, прыжках и метаниях). Освоение навыков ходьбы и бега. Развитие скоростных и координационных способностей	Раздел программы: <b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность (лёгкая атлетика)</b> - 9 ч	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
95/2		Освоение навыков ходьбы и бега. Развитие скоростных и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
96/3		Совершенствование навыков бега, развитие выносливости		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
97/4		Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
98/5		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
99/6		Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
100/7		Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
101/8		Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
102/9		Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

## Учебно-методическое и дидактическое обеспечение Образовательной области «Физическая культура»

Образовательная область	Предмет	Классы	Программа	Учебник	Методическое пособие для учителя	Инструментарий для отслеживания результатов
Физическая культура	Физическая культура	1-4	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И.Лях. – 4-е изд. - М. : Просвещение, 2014	Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях - М. : Просвещение, 2013 г.	Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014	Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014 – стр. 90-95  Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: Тестовые упражнения – оценочный материал. Министерство образования и науки Челябинской области Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования «Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования»

## Тестовые упражнения

Приложение 2

**Тестовые упражнения** – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Класс	ОЦЕНКА						
					МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ			
					«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
1	Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	7	1	6,0 и менее	6,1 – 7,0	7,1 и более	6,2 и менее	6,3 – 7,2	7,3 и более	
			8	2	5,7 и менее	5,8 – 6,8	6,9 и более	6,0 и менее	6,1 – 7,0	7,1 и более	
			9	3	5,6 и менее	5,7 – 6,5	6,6 и более	5,8 и менее	5,9 – 6,7	6,8 и более	
			10	4	5,4 и менее	5,5 – 6,2	6,3 и более	5,6 и менее	5,7 – 6,5	6,6 и более	
2	Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	7	1	125 и более	110 - 120	105 и менее	120 и более	115 - 105	100 и менее	
			8	2	140 и более	120 - 135	115 и менее	135 и более	115 - 130	110 и менее	
			9	3	155 и более	130 - 150	155 и менее	145 и более	125 - 140	120 и менее	
			10	4	170 и более	145 - 165	140 и менее	160 и более	140 - 155	135 и менее	
			Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	7	1	35 и более	19 - 34	18 и менее	29 и более	19 – 28	18 и менее
				8	2	37 и более	21 - 36	20 и менее	31 и более	21 – 30	20 и менее
				9	3	40 и более	25 – 39	25 и менее	34 и более	26 – 33	25 и менее
				10	4	46 и более	28 - 45	27 и менее	37 и более	28 - 36	27 и менее
3	Координация	Челночный бег 4 x 9 м, сек.	7	1	12,0 и менее	12,1-13,8	13,9 и более	12,4 и менее	12,5-14,0	14,1 и более	
			8	2	11,5 и менее	11,6-13,2	13,2 и более	12,1 и менее	12,2-13,5	13,6 и более	
			9	3	10,9 и менее	11,0-12,4	12,5 и более	11,4 и менее	11,5-12,7	12,8 и более	
			10	4	10,5 и менее	10,6-11,4	11,5 и более	10,9 и менее	11,0-11,7	11,8 и более	
4	Выносливость	Шестиминутный бег с переходом на ходьбу, м	7	1	900м и более	700 - 900	690 и менее	800 м и более	650 - 800	640 и менее	
			8	2	1100 м и более	900-1100	890 и менее	950 м и более	800 - 940	790 и менее	
			Бег 1000 м, мин/сек	9	3	5,20 и менее	5,20–5,55	5,55 и более	5,50 и менее	5,50-6,25	6,25 и более
				10	4	4,50 и менее	4,50-5,20	5,20 и более	5,20 и менее	5,20-5,50	5,50 и более
			Ходьба на лыжах 1 км, мин.	7	1	Без учёта времени					
				8	2	8,10 и менее	8,11-9,15	9,15 и более	8,25 и менее	8,26-9,20	9,21 и более
				9	3	7,15 и менее	7,16-8,15	8,15 и более	7,45 и менее	7,46-8,50	8,51 и более
				10	4	7,00 и менее	7,01-8,00	8,00 и более	7,30 и менее	7,31-8,30	8,31 и более

5	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мал.), на низкой перекладине из виса лёжа, раз(дев.)	7	1	4 и более	2 – 3	1	10 и более	5 – 9	4 и менее
			8	2	4 и более	2 - 3	1	12 и более	7 – 11	6 и менее
			9	3	5 и более	3 - 4	1	14 и более	8 – 13	7 и менее
			10	4	5 и более	3 - 4	1	16 и более	10 -15	9 и менее
6	Гибкость	Наклон туловища вперёд из положения сидя, ноги врозь (см.)	7	1	5 и более	2 - 4	1 и менее	10 и более	5 - 9	4 и менее
			8	2	5 и более	2 - 4	1 и менее	10 и более	5 - 9	4 и менее
			9	3	6 и более	2 - 5	1 и менее	12 и более	6 - 11	5 и менее
			10	4	7 и более	2 - 6	1 и менее	15 и более	7 - 14	6 и менее

### Описание тестовых упражнений

#### 1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки скоростных способностей)

*Оборудование:* секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

*Описание теста.* Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 40 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

*Результат.* Время бега на 30 м с точностью до десятой.

#### 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (для оценки скоростно-силовых способностей)

*Оборудование:* ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

*Описание теста.* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

*Результат.* Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

#### 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

*Оборудование:* Гимнастический мат, секундомер

*Описание теста.* Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

*Результат.* Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

#### **4. Челночный бег 4 x 9 м**

*Оборудование:* Площадка с разметкой 9 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 x 10 см для каждого испытуемого, секундомер.

*Описание теста.* По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до лицевой волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и вернуться на центральную волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до лицевой волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

Ошибки (попытка не засчитывается)

- кубик брошен на линию

*Результат.* Время челночного бега 4 x 9 м с точностью до десятой.

#### **5. Шестиминутный бег с переходом на ходьбу**

*Оборудование:* Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу с разметкой через каждые 100 м.

*Описание теста.* По команде «Марш!» участники стартуют из положения высокого старта. Бежать по дорожке в доступном темпе в течение 6 минут. Если в ходе бега испытуемый почувствует усталость, можно перейти на ходьбу, а затем снова продолжить бег. Через 1 минуту ученику сообщают, сколько ещё времени ему нужно бежать.

*Результат.* Количество метров, которые пробежал испытуемый за 6 минут.

#### **6. Бег 1000 м**

*Оборудование:* Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

*Описание теста.* Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

#### **7. Ходьба на лыжах 1 км**



*Оборудование:* Секундомер, лыжный инвентарь, проложенная лыжня по кругу.

*Описание теста.* Старт раздельный, через 15 секунд каждый участник. Во время преодоления дистанции испытуемые используют технику изученных лыжных ходов. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

## **8. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики)**

*Оборудование:* Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магnezия или мел.

*Описание теста.* Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

*Результат.* Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

## **9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)**

*Оборудование:* Низкая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магnezия или мел.

*Описание теста.* Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

Участник подтягивается до касания грудью перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- отсутствие касания грудью перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

*Результат.* Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

## **10. Наклон туловища вперёд из положения сидя ноги врозь**

*Оборудование:* Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

*Описание теста.* Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

*Результат.* Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

## Национальные, региональные и этнокультурные особенности

## 1 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Содержание учебного материала, учитывающего национальные, региональные и этнокультурные особенности
1	<b>Основы знаний.</b> Из истории физической культуры	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
2	<b>Основы знаний.</b> Физические упражнения	Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта. Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала
3	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Самостоятельные игры и развлечения	Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры – «Угадай и догони»; башкирские игры – «Кот и мыши»; русские народные игры – «Тише едешь».
4	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Самостоятельные игры и развлечения	Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов занимающихся
5	<b>Физическое совершенствование</b> Лыжная подготовка Подъемы и спуски с небольших склонов	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке. Особенности местности малой родины (города, посёлка, села)
6	<b>Физическое совершенствование</b> Лыжная подготовка Подъемы и спуски с небольших склонов	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке. Особенности местности малой родины (города, посёлка, села)
7	<b>Физическое совершенствование</b> Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры: «Кто быстрее», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», «Чай-чай выручай» Национальная татарская подвижная игра «Кто дальше бросит»
8	<b>Физическое совершенствование</b> Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал – садись». Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу».
9	<b>Физическое совершенствование</b> Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Школа мяча». Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу».

В родном краю. Физическая культура : учебно-методическое пособие / В. А. Бухарин, О. Ю. Сивкова, Н. Е. Скрипова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2016. – 68 с.

## Национальные, региональные и этнокультурные особенности

### 2 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Содержание учебного материала, учитывающего национальные, региональные и этнокультурные особенности
1	<b>Основы знаний.</b> Из истории физической культуры	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала.
2	<b>Основы знаний.</b> Физические упражнения	Известные спортсмены Челябинской области по зимним видам спорта. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение
3	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Самостоятельные игры и развлечения	Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры – «Скок-перескок», башкирские игры – «Стрелок», русские народные игры – «Пол, нос, потолок».
4	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Самостоятельные игры и развлечения	Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов занимающихся
5	<b>Физическое совершенствование</b> Лыжная подготовка Подъемы и спуски с небольших склонов	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке. Особенности местности малой родины (города, посёлка, села)
6	<b>Физическое совершенствование</b> Лыжная подготовка Подъемы и спуски с небольших склонов	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке. Особенности местности малой родины (города, посёлка, села)
7	<b>Физическое совершенствование</b> Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры: «Кто быстрее», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», «Чай-чай выручай» Национальная татарская подвижная игра «Кто дальше бросит»
8	<b>Физическое совершенствование</b> Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал – садись». Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу».
9	<b>Физическое совершенствование</b> Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Школа мяча». Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу».
10	<b>Физическое совершенствование</b> Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Школа мяча». Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу».

В родном краю. Физическая культура : учебно-методическое пособие / В. А. Бухарин, О. Ю. Сивкова, Н. Е. Скрипова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2016. – 68 с.

## Национальные, региональные и этнокультурные особенности

### 3 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Содержание учебного материала, учитывающего национальные, региональные и этнокультурные особенности
1	<b>Основы знаний.</b> Из истории физической культуры	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
2	<b>Основы знаний.</b> Физические упражнения	Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала.
3	<b>Основы знаний.</b> Физическая культура	Известные спортсмены и тренеры Челябинской области по различным видам спорта. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение
4	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Самостоятельные игры и развлечения	Выбор и подготовка спортивного инвентаря для различных видов деятельности.
5	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Самостоятельные игры и развлечения	Организация и проведение национальных подвижных игр и народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности (на спортивных площадках и в спортивных залах)
6	<b>Физическое совершенствование</b> Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км	Передвижения скользящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине. Особенности местности малой родины (города, посёлка, села)
7	<b>Физическое совершенствование</b> Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км	Передвижения скользящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине. Особенности местности малой родины (города, посёлка, села)
8	<b>Физическое совершенствование</b> Лыжная подготовка Спуски в разных стойках. Торможения и подъёмы	Спуски со склона в основной стойке. Тех-ника подъёма «лесенкой». Спуски со склона в высокой и низкой стойке, торможение «плугом» и «полуплугом».
9	<b>Физическое совершенствование</b> Лыжная подготовка Подвижные игры на материале лыжной подготовки	Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъёма
10	<b>Физическое совершенствование</b> Подвижные и спортивные игры	Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала

11	<b>Физическое совершенствование</b> Подвижные и спортивные игры	Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала
12	<b>Физическое совершенствование</b> Подвижные и спортивные игры	Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала

В родном краю. Физическая культура : учебно-методическое пособие / В. А. Бухарин, О. Ю. Сивкова, Н. Е. Скрипова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2016. – 68 с.

## Национальные, региональные и этнокультурные особенности

### 4 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Содержание учебного материала, учитывающего национальные, региональные и этнокультурные особенности
1	<b>Основы знаний.</b> Из истории физической культуры	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
2	<b>Основы знаний.</b> Физические упражнения	Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала.
3	<b>Основы знаний.</b> Физическая культура	Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений) Спортивные школы Челябинской области. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение
4	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Самостоятельные игры и развлечения	Организация и проведение национальных подвижных игр и народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности (на спортивных площадках).
5	<b>Способы физкультурной деятельности</b> Самостоятельные игры и развлечения	Организация и проведение национальных подвижных игр и народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности (на спортивных площадках).
6	<b>Физическое совершенствование</b> Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км	Передвижения скользящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине. Особенности местности малой родины (города, посёлка, села)
7	<b>Физическое совершенствование</b> Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км	Передвижения скользящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине. Особенности местности малой родины (города, посёлка, села)
8	<b>Физическое совершенствование</b> Лыжная подготовка Спуски в разных стойках. Торможения и подъемы	Спуски со склона в основной стойке. Техника подъёма «лесенкой». Спуски со склона в высокой и низкой стойке, торможение «плугом» и «полуплугом».

9	<b>Физическое совершенствование</b> Лыжная подготовка Подвижные игры на материале лыжной подготовки	Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъёма
10	<b>Физическое совершенствование</b> Подвижные и спортивные игры	Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала
11	<b>Физическое совершенствование</b> Подвижные и спортивные игры	Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала
12	<b>Физическое совершенствование</b> Подвижные и спортивные игры	Проведение национальных подвижных игр и подвижных игр народов Южного Урала

В родном краю. Физическая культура : учебно-методическое пособие / В. А. Бухарин, О. Ю. Сивкова, Н. Е. Скрипова. – Челябинск : ЧИППКРО





## **Реализация воспитательного потенциала учебного предмета**

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

## Формирование функциональной грамотности

Функциональная грамотность – это базовое образование каждого человека, готового успешно взаимодействовать с изменяющимся окружающим миром; умеющим решать различные, в том числе – нестандартные, жизненные и учебные задачи, строить социальные отношения, стремящимся к дальнейшему образованию.

В программе, через образовательный ресурс Российская электронная школа <https://resh.edu.ru>, учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, включающих в себя учебно-методические материалы (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов). Используемый для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленный в электронном (цифровом) виде и реализующий дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Цифровой образовательный ресурс Российская электронная школа <https://resh.edu.ru> — это полный школьный курс уроков, это информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя.

Интерактивные уроки включают короткий видеоролик с лекцией учителя, задачи и упражнения для закрепления полученных знаний и отработки навыков, а также проверочные задания для контроля усвоения материала. Упражнения и задачи можно проходить неограниченное количество раз, они не предполагают оценивания и уж тем более фиксации оценок. Проверочные задания, напротив, не подразумевают повторного прохождения – система фиксирует результаты их выполнения зарегистрированными пользователями и на этой основе формируется статистика успеваемости ученика.

Видеоролики с лекциями учителей дополняются иллюстрациями, фрагментами из документальных и художественных фильмов, аудиофайлами, копиями архивных документов и т.п. Все указанные материалы используются исключительно в образовательных целях в полном соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации.

Содержание дидактических и методических материалов полностью соответствует федеральным государственным образовательным стандартам и примерным основным образовательным программам начального образования, что подтверждается результатами независимой экспертизы. В рамках работы над формированием функциональной грамотности рекомендуется посещение учениками интерактивных уроков и изучение дополнительных материалов электронной школы для повышения качества их знаний.

## Оценочный материал для проведения промежуточной аттестации (демоверсия).

### Тестовые упражнения

**Тестовые упражнения** – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Класс	ОЦЕНКА					
					МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
					«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
2	Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	7	1	125 и более	110 - 120	105 и менее	120 и более	115 - 105	100 и менее
			8	2	140 и более	120 - 135	115 и менее	135 и более	115 - 130	110 и менее
			9	3	155 и более	130 - 150	155 и менее	145 и более	125 - 140	120 и менее
			10	4	170 и более	145 - 165	140 и менее	160 и более	140 - 155	135 и менее
		Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	7	1	35 и более	19 - 34	18 и менее	29 и более	19 – 28	18 и менее
			8	2	37 и более	21 - 36	20 и менее	31 и более	21 – 30	20 и менее
			9	3	40 и более	25 – 39	25 и менее	34 и более	26 – 33	25 и менее
			10	4	46 и более	28 - 45	27 и менее	37 и более	28 - 36	27 и менее
3	Координация	Челночный бег 4 x 9 м, сек.	7	1	12,0 и менее	12,1-13,8	13,9 и более	12,4 и менее	12,5-14,0	14,1 и более
			8	2	11,5 и менее	11,6-13,2	13,2 и более	12,1 и менее	12,2-13,5	13,6 и более
			9	3	10,9 и менее	11,0-12,4	12,5 и более	11,4 и менее	11,5-12,7	12,8 и более
			10	4	10,5 и менее	10,6-11,4	11,5 и более	10,9 и менее	11,0-11,7	11,8 и более
5	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мал.), на низкой перекладине из виса лёжа, раз(дев.)	7	1	4 и более	2 – 3	1	10 и более	5 – 9	4 и менее
			8	2	4 и более	2 - 3	1	12 и более	7 – 11	6 и менее
			9	3	5 и более	3 - 4	1	14 и более	8 – 13	7 и менее
			10	4	5 и более	3 - 4	1	16 и более	10 -15	9 и менее
6	Гибкость	Наклон туловища вперёд из положения	7	1	5 и более	2 - 4	1 и менее	10 и более	5 - 9	4 и менее
			8	2	5 и более	2 - 4	1 и менее	10 и более	5 - 9	4 и менее
			9	3	6 и более	2 - 5	1 и менее	12 и более	6 - 11	5 и менее

	сидя, ноги врозь (см.)	10	4	7 и более	2 - 6	1 и менее	15 и более	7 - 14	6 и менее
--	---------------------------	----	---	--------------	-------	--------------	---------------	--------	--------------

## Описание тестовых упражнений

### 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (для оценки скоростно-силовых способностей)

*Оборудование:* ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

*Описание теста.* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать

хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более четкой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

*Результат.* Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

### 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

*Оборудование:* Гимнастический мат, секундомер

*Описание теста.* Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;

- смещение таза.

*Результат.* Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

### **3. Челночный бег 4 x 9 м**

*Оборудование:* Площадка с разметкой 9 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 x 10 см для каждого испытуемого, секундомер.

*Описание теста.* По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до лицевой волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и вернуться на центральную волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до лицевой волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

Ошибки (попытка не засчитывается)

- кубик брошен на линию

*Результат.* Время челночного бега 4 x 9 м с точностью до десятой.

### **4. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики)**

*Оборудование:* Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магnezия или мел.

*Описание теста.* Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;

- поочередное сгибание рук.

*Результат.* Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

### **5. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)**

*Оборудование:* Низкая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магnezия или мел.

*Описание теста.* Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

Участник подтягивается до касания грудью перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;

- отсутствие касания грудью перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

*Результат.* Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

## **6. Наклон туловища вперёд из положения сидя ноги врозь**

*Оборудование:* Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

*Описание теста.* Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

*Результат.* Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

## Реализация рабочей программы учебного предмета для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (основная школа)

В компетенцию образовательного учреждения входит осуществление текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся образовательного учреждения. Принятый Стандарт предлагает систему оценивания в классе, **построенный на следующих основаниях:**

1) оценивание является **постоянным процессом**, естественным образом, интегрированным в образовательную практику;

2) оценивание может быть только **критериальным**. Основными критериями оценивания выступают ожидаемые результаты, соответствующие учебным целям и направленные на достижение учащимися личностных, метапредметных, и предметных результатов.

Учащиеся, по состоянию здоровья, отнесенные к спец. медицинской группе, ОВЗ, часто болеющие и обучающиеся на дому обязаны получить в текущем контроле за учебную четверть три оценки, дающие право на аттестацию по предмету.

Перечень видов и форм учебных работ, не относящихся к двигательной деятельности, которые могут свидетельствовать о результатах учебной деятельности и подлежат оценке. В их число входит:

- **работы учащихся** (домашние задания, мини–проекты и презентации по видам спорта, разнообразные сообщения, рефераты, подборки информационных материалов, а также разнообразные инициативные творческие работы по физкультурно–спортивной тематике);

- **результаты тестирования** (результаты устных, письменных заданий).

Согласно требованиям к результатам освоения курса по предмету «Физическая культура» учащиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками физкультурно–спортивной деятельности. Содержание курса включает в себя: 1. Знания о физической культуре. 2. Способы двигательной (физкультурно–оздоровительной, спортивно – оздоровительной и прикладной) деятельности. Раздел «Способы двигательной деятельности» распределен в учебном году по четвертям в начальном, среднем и старшем звене общеобразовательного учреждения и включает в себя : легкую атлетику, спортивные и подвижные игры; гимнастику с основами и элементами акробатики; лыжную подготовку.

**Раздел «Знания о физической культуре»** содержит сведения об истории физической культуры, об характеристике основных физических качеств, о составляющих здорового образа жизни, влиянии физических упражнений на основные системы организма, самоконтроле, правилах в различных видах спорта( легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, гимнастика, лыжный спорт) и т.д. Теоретический материал для учащихся 1 – 11 классах представлен в рабочих программах В.И.Лях «Физическая культура».

Инструментарием отслеживания физической подготовленности учащихся является таблица, оценки результатов тестирования физической подготовленности школьников. Методическое пособие: В.П. Горшков, А.Н. Мальцева «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области», Челябинск 1994. По результатам вводного тестирования, проводимого в сентябре, происходит корректировка характера физических упражнений и нагрузки, получаемой учащимися на уроках, даются домашние задания. Итоговое тестирование проводится в мае.

К испытаниям по полной программе тестов допускаются учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, однако школьники подготовительной группы не выполняют виды,

противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполняемой ими программе.

Оценка успеваемости по физической культуре включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

При оценивании уровня физической подготовленности учащегося особое внимание уделяется не столько высоким исходным уровням развития, что чаще всего свидетельствует о хороших природных задатках, а индивидуальным темпам приростов в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

Оценивание физической подготовленности учащихся специальных медицинских групп, осуществляется на основе требований «Программы по физической культуре для учащихся, отнесенных к специальным медицинским группам» авторы-составители: А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина, 2004 г., и в соответствии с Государственным стандартом содержания образования по физической культуре.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или **напряженному выполнению**.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. (под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича).

Виды и формы учебных работ, которые обязаны представить учащиеся для проверки и последующей аттестации:

### **1 – 4 классы**

**- домашние задания:** объем 1 -2 тетрадных листа, с указанием фамилии, имени, класса обучающегося

\*провести оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутка);

\*осуществлять самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (измерить длину и массу тела, зафиксировать показатели осанки и физических качеств, частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений);

\*организовать и провести подвижную игру.

**- мини – проекты и презентации:**



- \* оформить стенгазету;
- \* написать сообщение об интересных спортивных соревнованиях и рассказать его;
- \* составить режим дня (описать свой день);
- \* написать и рассказать о простейших закаливающих процедурах;
- \* составить (показать или рассказать) комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, основных физических качествах;

**- реферат:** объем 4-5 листа формата А-4 (титульный лист с указанием фамилии, имени, класса обучающегося, темы задания).

Темы рефератов отражают содержание курса предмета «Физическая культура» по классам.

**-информационные материалы:** представление видеоматериала о видах спорта, спортивных мероприятиях, известных спортсменах и т.п.

**-творческие работы:** рисунки на спортивно – оздоровительную тему с описанием сюжета; написать и рассказать о своем участии и результатах в различных спортивно – оздоровительных мероприятиях и т.д.

4 класс: устные и письменные тесты, основанные на программном материале курса по предмету «Физическая культура».

Тесты разработаны учителями МАОУ СОШ №152, работающими по параллелям.