

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 1 города Похвистнево городского округа
Похвистнево Самарской области

Проверено
Зам. директора по УВР
Иванова Т.Н.
(подпись) (Ф.И.О.)
«26» августа 2026 г.

Утверждено
приказом № 235-ОД
от «27» августа 2026 г.
Директор _____ Гайнанова В.Р.
(подпись) (ФИО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) **физическая культура**

Класс **1-4**

Общее количество часов по учебному плану **371 ч.** в год,

3 ч. в неделю в **1 классе – 99 часов,**

3 ч. в неделю во **2-3 классах – 102 часа,**

2 ч. в неделю в **4 классе – 68 часов.**

Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой по **физической культуре.**
(наименование предмета)

Учебники:

Физическая культура, 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество
"Издательство "Просвещение", 2023 год.

- Физическая культура, 2 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество
"Издательство "Просвещение", 2025 год.

- Физическая культура, 3 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество
"Издательство "Просвещение", 2025 год.

- Физическая культура, 4 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество
"Издательство "Просвещение", 2024 год.

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов
(название методического объединения)

Протокол № 1 от «25» августа 2026 г.

Руководитель МО _____
(подпись)

Новикова Л.А.
(ФИО)

Рабочая программа включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре, тематическое планирование, проверяемые требования к результатам освоения ООП.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры, характеристику психологических предпосылок к его изучению обучающимися; место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

Содержание программы по физической культуре 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, а так же предметные достижения обучающегося. Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных

природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

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

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

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

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, даёт распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли своё отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в

классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

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

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

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

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

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

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России,

способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

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

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

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

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

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

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и

последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

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

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

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

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

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

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

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от

физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

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

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

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

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

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

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

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

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

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

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

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

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

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

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 371 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

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

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и

подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

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

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

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

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

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

Пример:

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

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

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

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

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

Освоение правил лыжного спорта, освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

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

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры.

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами.

Освоение правил лыжного спорта и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

1) патриотического воспитания:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

2) гражданского воспитания:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3) ценности научного познания:

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

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

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

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

4) формирование культуры здоровья:

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

5) экологического воспитания:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

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

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

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

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

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

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

различать упражнения на развитие моторики;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений;

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки.

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

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

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

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

знать строевые команды;

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

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

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

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

Способы физкультурной деятельности:

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

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

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений;

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

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

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

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

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности;

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

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

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

осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
2.3	Строевые команды и построения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/
Итого по разделу		10			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34	0	34	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	20	0	20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
1.3	Организирующие команды и приёмы	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23	0	23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	48	0	48	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/

1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
1.3	Организирующие команды и приёмы	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/
Итого по разделу		60			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	24	0	24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	38	0	38	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/
1.2	Игры и игровые задания	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/

Итого по разделу		48			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
2.2	Спортивные упражнения	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
2.3	Туристические физические упражнения	4	0	4	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/23/prezentatsiya-turistskie-pokhody-eto-zdorovo
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6	0	6	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	101	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/

	различными способами передвижений				
1.3	Игры и игровые задания	6	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/
Итого по разделу		26			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/
2.2	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/
2.3	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/
2.4	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий,	4	0	4	https://www.gto.ru/

	спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО				
2.5	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
2.6	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	4	0	4	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	66	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	0	1		https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-zanyatiyah-po-lyogkoj-atletike-7153969.html
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения	1	0	1		https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-38837

	гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции					
5	Основные направления физической культуры и спорта	1	0	0		https://videouroki.net/video/01-kak-i-kogda-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-233.html
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	1		https://www.gto.ru/
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/main/326381/
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с	1	0	1		https://videouroki.net/video/15-sportivnaya-odezhda-i-obuv-233.html

	основным спортивным оборудованием в школе					
9	Техника выполнения основных строевых команд	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
10	Техника выполнения строевых упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/
12	Принципы закаливания	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/

14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1	0	1		https://videouroki.net/video/04-tvoj-organizm-233.html
15	Техника выполнения музыкально- сценических и ролевых подвижных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/326606/
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Виды танцевальных движений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/

19	Основные элементы физических упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/main/326381/
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Техника выполнения гимнастического шага	1	0	1		https://videouroki.net/video/18-hodba-i-beg-233.html
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Техника выполнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/

	шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону					
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1	0	1		https://videouroki.net/video/19-pryzhki-233.html
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/

29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1	0	1		https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-38838
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1	0	1		https://fizkult-ura.ru/mobile_game
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1	0	1		https://fizkult-ura.ru/fk
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Техника	1	0	1		https://fizkult-ura.ru/fk

	выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра					
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Методика составления комбинаций упражнений	1	0	1		https://videouroki.net/video/16-samokontrol-233.html
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	0	1		https://videouroki.net/video/18-hodba-i-beg-233.html
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizicheskaia-kul-tura-1-4-klassy/
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1	0	1		https://fizkult-ura.ru/mobile_game
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1	0	1		https://interneturok.ru/subject/fizkultura/class/1
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1	0	1		https://videouroki.net/video/18-hodba-i-beg-233.html
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1	0	1		https://videouroki.net/video/18-hodba-i-beg-233.html
45	Техника выполнения	1	0	0		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizicheskaia-kul-tura-1-4-klassy/

	подскоков и прыжков через скакалку					
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1	0	1		https://fizkult-ura.ru/mobile_game
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1	0	1		https://interneturok.ru/subject/fizkultura/class/1
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1	0	0		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizicheskaia-kul-tura-1-4-klassy/
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizicheskaia-kul-tura-1-4-klassy/
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1	0	1		https://videouroki.net/video/24-fizkultminutka-233.html
56	Музыкально-сценические игры	1	0	1		https://videouroki.net/video/27-igraem-vse-233.html

	с элементами гимнастических упражнений					
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
58	Ролевые подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/train/169072/
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1	0	1		https://videouroki.net/video/16-samokontrol-233.html
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1	0	1		https://videouroki.net/video/22-obshcherazvivayushchie-uprazhneniya-233.html
62	Эстетическое воспитание на уроках физической	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/

	культуры: передача образа движением					
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1	0	1		https://videouroki.net/video/24-fizkultminutka-233.html
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1	0	1		https://videouroki.net/video/27-igraem-vse-233.html
66	Игровые задания, направленные на тестирование	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/main/189334/

	гибкости					
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/
68	Игры с гимнастическим предметом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/train/326651/
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
72	Спортивные эстафеты с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/train/326612/
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/

	гимнастическим предметом (мячом)					
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
75	Организующие команды при построении	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1	0	1		https://fizkult-ura.ru/fk
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
78	Техника выполнения гимнастических упражнений	1	0	1		https://videouroki.net/video/24-fizkultminutka-233.html

	партерной разминки на формирование осанки					
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1	0	1		https://fizkult-ura.ru/uprazneniya
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	1		https://fizkult-ura.ru/uprazneniya
82	Техника выполнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер					
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1	0	1		https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200801906
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	0	1		https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200801906
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	нагрузкам					
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	0	1		https://zdd.1sept.ru/
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1	0	1		https://interneturok.ru/subject/fizkultura/class/1
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1	0	1		https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000503

90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1	0	1		https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-38838
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине,	1	0	1		https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000503

	ноги в упор					
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1	0	1		https://fizkult-ura.ru/uprazneniya
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	шпагатов					
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	94		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2	Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
3	Осанка и ее влияние на здоровье человека.	1	0	1		https://videouroki.net/video/04-tvoj-organizm-233.html
4	Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1	0	1		https://videouroki.net/video/04-tvoj-organizm-233.html
5	Олимпийское движение: история и современность	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
6	Структура российского спортивного движения	1	0	1		https://videouroki.net/video/01-kak-i-kogda-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-233.html

7	Общеразвивающие музыкально-сценические игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
8	Русские народные танцевальные движения	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizichieskaia-kul-tura-1-4-klassy/
9	Характерные ошибки при освоении основных элементов гимнастики	1	0	1		https://interneturok.ru/subject/fizkultura/class/1
10	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
11	Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
12	Краткая характеристика основных физических качеств.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
13	Различие	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/2239

	упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств					29/
13	Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
14	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/
15	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
16	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий,	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/

	спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности					
17	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/
18	Практика проведения ролевых игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
19	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
20	Техника выполнения упражнений общей разминки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
21	Практика выполнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/

	упражнений общей разминки					
22	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания	1	0	1		https://videouroki.net/video/18-hodba-i-beg-233.html
23	Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1	0	1		https://videouroki.net/video/18-hodba-i-beg-233.html
24	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
25	Составление комбинаций упражнений общей разминки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
26	Практика выполнения разученных упражнений общей разминки	1	0	1		https://videouroki.net/video/22-obshcherazvivayushchie-uprazhneniya-233.html
27	Практика выполнения разученных упражнений общей	1	0	1		https://videouroki.net/video/22-obshcherazvivayushchie-uprazhneniya-233.html

	разминки					
28	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizicheskaia-kul-tura-1-4-klassy/
30	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
31	Техника выполнения упражнений партерной разминки для разогревания мышц спины	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/

31	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника	1	0	1		https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-2-obscheukreplyayuschaya-gimnastika-uprazhneniya
32	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности плечевого пояса	1	0	1		https://interneturok.ru/subject/fizkultura/class/1
33	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Техника выполнения упражнений партерной разминки для	1	0	1		https://videouroki.net/video/22-obshcherazvivayushchie-uprazhneniya-233.html

	развития координации					
35	Составление и комбинирование упражнений партерной разминки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/main/
36	Основные правила правильного выполнения упражнений разминки у опоры	1	0	1		https://interneturok.ru/subject/fizkultura/class/1
37	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizicheskaia-kul-tura-1-4-klassy/
38	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1	0	1		https://videouroki.net/video/26-uprazhneniya-v-ravnovesii-233.html
39	Техника выполнения упражнений разминки у опоры	1	0	1		https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-2-obscheukreplyayuschaya-gimnastika-uprazhneniya

	для развития гибкости					
40	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
41	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1	0	1		https://interneturok.ru/subject/fizkultura/class/2
42	Техника выполнения прыжка	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizicheskaia-kul-tura-1-4-klassy/
43	Техника выполнения приземления после прыжка	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizicheskaia-kul-tura-1-4-klassy/
44	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1	0	1		https://videouroki.net/video/30-tvoi-fizicheskie-sposobnosti-233.html
45	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1	0	1		https://videouroki.net/video/25-akrobaticheskie-uprazhneniya-233.html
46	Техника	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/2239

	выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд					81/
47	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок назад	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
48	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
49	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный	1	0	1		https://videouroki.net/video/25-akrobaticheskie-uprazhneniya-233.html
50	Техника выполнения подводящих и акробатических	1	0	1		https://videouroki.net/video/25-akrobaticheskie-uprazhneniya-233.html

	упражнений: шпагат поперечный					
51	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: колесо	1	0	1		https://videouroki.net/video/25-akrobaticheskie-uprazhneniya-233.html
52	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/
53	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения стоя	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/train/
54	Практика выполнения акробатического упражнения «мост из положения стоя» и подъем из положения «мост»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/
55	Практика	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/

	выполнения акробатического упражнения «мост из положения стоя» и подъем из положения «мост»					
56	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	0	1		https://fizkult-ura.ru/uprazneniya
57	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1	0	1		https://interneturok.ru/subject/fizkultura/class/2
58	Техника выполнения удержания скакалки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/
59	Техника выполнения вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	Техника	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fiz

	выполнения броска и ловли скакалки					ichieskaia-kul-tura-1-4-klassy/
61	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/
62	Техника выполнения бросков мяча	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizichieskaia-kul-tura-1-4-klassy/
63	Техника выполнения ловли мяча	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizichieskaia-kul-tura-1-4-klassy/
64	Техника выполнения серии отбивов мяча	1	0	1		https://interneturok.ru/subject/fizkultura/class/2
65	Основные принципы соединения упражнений в комбинации	1	0	1		https://fizkult-ura.ru/uprazneniya
66	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1	0	1		https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-2-obscheukreplyayuschaya-gimnastika-uprazhneniya

67	Комбинации с упражнениями общей разминки	1	0	1		https://videouroki.net/video/30-tvoi-fizicheskie-sposobnosti-233.html
68	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1	0	1		https://interneturok.ru/subject/fizkultura/class/2
69	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
70	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1	0	1		https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-3-tehnika-bezopasnosti-pri-vypolnenii-gimnasticheskikh-uprazhneniy
71	Комбинации с акробатическими упражнениями	1	0	1		https://fizkult-ura.ru/uprazneniya
72	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
73	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/

	музыкально-сценических и ролевых играх					
74	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/train/
75	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах	1	0	1		https://interneturok.ru/subject/fizkultura/class/2
76	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/train/

	заданиях					
77	Музыкально-сценические и ролевые игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
78	Туристические игры и спортивные эстафеты	1	0	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/09/25/sportivnaya-igra-pokhod-ko-dnyu-turizma
79	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1	0	1		https://interneturok.ru/subject/fizkultura/class/2
80	Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
81	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной	1	0	1		https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-3-tehnika-bezopasnosti-pri-vypolnenii-gimnasticheskikh-uprazhneniy

	деятельности без гимнастических предметов					
82	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
83	Основные организующие команды и приемы	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizichieskaia-kul-tura-1-4-klassy/
84	Техника выполнения действий при строевых командах	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizichieskaia-kul-tura-1-4-klassy/
85	Техника выполнения действий при строевых командах	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizichieskaia-kul-tura-1-4-klassy/
86	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1	0	1		https://fizkult-ura.ru/uprazneniya

87	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/
88	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1	0	1		https://rutube.ru/video/8305abe6478b7f3af9634e7e8131540c/
89	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
90	Техника выполнения упражнений определенных двигательных	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/

	умений и навыков челночного бега					
91	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков- бега на короткие дистанции (30 м)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
92	Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/start/
93	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
94	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног	1	0	1		https://videouroki.net/video/19-pryzhki-233.html
95	Техника	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fiz

	выполнения прыжка с выбросом ноги вперед					ichieskaia-kul-tura-1-4-klassy/
96	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizichieskaia-kul-tura-1-4-klassy/
97	Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
98	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности	1	0	1		https://interneturok.ru/subject/fizkultura/class/3
99	Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizichieskaia-kul-tura-1-4-klassy/
100	Выполнение тестовых упражнений ГТО II ступени	1	0	1		https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-85137
101	Выполнение тестовых упражнений ГТО II	1	0	1		https://www.gto.ru/

	ступени					
102	Сдача нормативов ГТО II ступени	1	0	1		https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие	1	0	1		https://videouroki.net/video/16-samokontrol-233.html
2	Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1	0	1		https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/3-klass/spisok-urokov/kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport
3	Классификация физических упражнений	1	0	1		https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/3-klass/spisok-urokov/kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-chast-3-fizicheskaya-kultura-drevney-rusi
4	Классификация физических упражнений	1	0	1		https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/3-klass/spisok-urokov/kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-chast-3-fizicheskaya-kultura-drevney-rusi
5	Роль гимнастики в	1	0	1		https://videouroki.net/video/03-chto-takoe-

	физическом развитии и физическом совершенствовании					fizicheskaya-kultura-233.html
6	Подводящие упражнения и их назначение	1	0	1		https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/3-klass/spisok-urokov/gimnastika-utrennyaya-gimnastika
7	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
9	Техника выполнения танцевальных движений	1	0	1		https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/3-klass/spisok-urokov/tvoy-organizm-chast-2-oporno-dvigatelnyy-apparat

10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования выносливости	1	0	1		https://resh.edu.ru/
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1	0	1		https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/3-klass/spisok-urokov/gimnastika-utrennyaya-gimnastika-chast-1-ponyatie-gimnastika
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет	1	0	1		https://tvorcheskie-proekty.ru/course/7/4
14	Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий.	1	0	1		https://videouroki.net/video/27-igraem-vse-233.html
15	Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1	0	1		https://videouroki.net/video/27-igraem-vse-233.html
16	Строевые команды:	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/

	построения, перестроения					fizichieskaia-kul-tura-1-4-klassy/
17	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки	1	0	1		https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/3-klass/spisok-urokov/gimnastika-utrennyaya-gimnastika-chast-1-ponyatie-gimnastika
18	Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
19	Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
20	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
21	Практика	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/

	применения техники дыхания при выполнении упражнений					fizichieskaia-kul-tura-1-4-klassy/
22	Практика применения методики контроля осанки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/
23	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1	0	1		https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/3-klass/spisok-urokov/gimnastika-utrennyaya-gimnastika-chast-3-utrennyaya-gimnastika
24	Техника выполнения гимнастических упражнений	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizichieskaia-kul-tura-1-4-klassy/
25	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1	0	1		https://videouroki.net/video/25-akrobaticheskie-uprazhneniya-233.html
26	Техника выполнения акробатических упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/
27	Техника выполнения упражнений с	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/

	гимнастическими предметами					
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы	1	0	1		https://videouroki.net/video/25-akrobaticheskie-uprazhneniya-233.html
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног	1	0	1		https://videouroki.net/video/19-pryzhki-233.html
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	1		https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/3-klass/spisok-urokov/gimnastika-utrennyaya-gimnastika-chast-3-utrennyaya-gimnastika
31	Составление комплекса и демонстрация	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/

	выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины					
32	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizichieskaia-kul-tura-1-4-klassy/
33	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
34	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности	1	0	1		https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/3-klass/spisok-urokov/gimnastika-utrennyaya-gimnastika-chast-3-utrennyaya-gimnastika

	голеностопного сустава					
35	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/26288/
36	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizichieskaia-kul-tura-1-4-klassy/
37	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/26288/

	мышц ног					
38	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития гибкости позвоночника	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/26210/
39	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности коленного сустава	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/
40	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1	0	1		https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/3-klass/spisok-urokov/gimnastika-utrennyaya-gimnastika-chast-3-utrennyaya-gimnastika

41	Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860/
42	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizichieskaia-kul-tura-1-4-klassy/
43	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	способностей					
44	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
45	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
46	Составление комплекса и демонстрация выполнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

	гимнастических упражнений в подвижных играх для развития выносливости					
47	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1	0	1		https://videouroki.net/video/27-igraem-vse-233.html
48	Универсальные умения в оздоровительных формах занятий: разминка, физкультминутка, утренняя гимнастика	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
49	Практика соблюдения распорядка дня, практика личной гигиены	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
50	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и	1	0	1		https://www.gto.ru/

	координационно-скоростные способности					
51	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
52	Построения и перестроения в шеренги	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/16/prezentatsiya-dlya-uchashchikhsya-3-4-klassov-po-teme
53	Построения и перестроения, повороты в строю	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
54	Построения и перестроения в шеренги по два	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizichieskaia-kul-tura-1-4-klassy/
55	Перемещения с помощью танцевальных движений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/main/263171/
56	Акробатические упражнения для перемещений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/
57	Игры с выталкиванием	1	0	1		https://videouroki.net/video/27-igraem-vse-233.html
58	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/

	рукой					
59	Игры с теснением соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
60	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/train/278969/
61	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/
62	Игры за овладение у соперника предметом двумя руками	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/
63	Игры на устойчивость	1	0	1		https://videouroki.net/video/27-igraem-vse-233.html
64	Туристическая игра «Пройди по бревну»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
65	Туристическая игра «Сквозь бурелом»	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizichieskaia-kul-tura-1-4-klassy/
66	Игровое задание: собери рюкзак в поход	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/
67	Техника	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/

	выполнения поворотов с гимнастическими предметами и без гимнастических предметов					
68	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizichieskaia-kul-tura-1-4-klassy/
69	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/
70	Техника выполнения прыжков через скакалку	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
71	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития прыгучести	1	0	1		https://videouroki.net/video/19-pryzhki-233.html

72	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития ловкости	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/26288/
73	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/
74	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и ловкости	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/
75	Общеразвивающие, музыкально-сценические,	1	0	1		https://videouroki.net/video/22-obshcherazvivayushchie-uprazhneniya-233.html

	ролевые игры с использованием гимнастических предметов					
76	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1	0	1		https://videouroki.net/video/27-igraem-vse-233.html
77	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1	0	1		https://videouroki.net/video/18-hodba-i-beg-233.html
78	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	1		https://www.gto.ru/
79	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
80	Демонстрация комбинации упражнений с использованием	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	танцевальных шагов и элементов					
81	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1	0	1		https://videouroki.net/video/16-samokontrol-233.html
82	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1	0	1		https://videouroki.net/video/18-hodba-i-beg-233.html
83	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/
84	Проектная деятельность по	1	0	1		https://obuchonok.ru/fizkultura

	подготовке личного выступления					
85	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizichieskaia-kul-tura-1-4-klassy/
86	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1	0	1		https://fizkult-ura.ru/uprazneniya
87	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно- скоростных способностей	1	0	1		https://videouroki.net/video/18-hodba-i-beg-233.html
88	Техника выполнения упражнений на координационно- скоростные способности	1	0	1		https://videouroki.net/video/18-hodba-i-beg-233.html
89	Техника	1	0	1		https://fizkult-ura.ru/uprazneniya

	выполнения упражнений на силу, гибкость, по специализации вида спорта					
90	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1	0	1		https://www.gto.ru/
91	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1	0	1		https://www.gto.ru/
92	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/26527/
93	Туристические игры для тренировки координационных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
94	Туристические игры для тренировки ловкости, точности,	1	0	1		https://fizkult-ura.ru/uprazneniya

	координации движений					
95	Игровое задание на продолжение маршрута туристического похода на карте местности	1	0	1		https://xn--jlahfl.xn--p1ai/library/kvest_igra_vesyolij_turist_172518.html
96	Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
97	Контрольно-тестовые упражнения	1	0	1		https://interneturok.ru/subject/fizkultura/class/3
98	Демонстрация группового показательного выступления	1	0	1		https://obuchonok.ru/fizkultura
99	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног	1	0	1		https://www.gto.ru/

100	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: метание мяча в заданную плоскость	1	0	1		https://www.gto.ru/
101	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности	1	0	1		https://interneturok.ru/subject/fizkultura/class/3
102	Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizichieskaia-kul-tura-1-4-klassy/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Важные навыки жизнедеятельности человека	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/main/
3	Туристическая деятельность	1	0	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/23/prezentatsiya-turistskie-pokhody-eto-zdorovo
4	Строевые команды. Строевые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/
6	Направления физической культуры в классификации физических упражнений по	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/

	признаку исторически сложившихся систем физического воспитания					
7	Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
8	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
9	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: партерная разминка	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/
10	Самостоятельные занятия	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/train/

	общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания					
11	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
12	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
14	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/

	скоростных способностей и меткости					
15	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
16	Моделирование комплексов упражнений на укрепление мышц тела	1	0	1		https://videouroki.net/video/16-samokontrol-233.html
17	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода	1	0	1		https://fizkult-ura.ru/video/tourism
18	Туристическая деятельность: составление маршрута, ориентирование на местности	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1	0	1		https://videouroki.net/video/22-obshcherazvivayushchie-uprazhneniya-233.html
20	Техника выполнения комплексов	1	0	1		https://videouroki.net/video/18-hodba-i-beg-233.html

	упражнений на укрепление мышц ног					
21	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
22	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1	0	1		https://videouroki.net/video/22-obshcherazvivayushchie-uprazhneniya-233.html
23	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
24	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов	1	0	1		https://videouroki.net/video/22-obshcherazvivayushchie-uprazhneniya-233.html
25	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	подвижности коленных и голеностопных суставов					
26	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие эластичности мышц ног	1	0	1		https://videouroki.net/video/22-obshcherazvivayushchie-uprazhneniya-233.html
27	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/
28	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
29	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/main/195513/

	координации					
30	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/
31	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizichieskaia-kul-tura-1-4-klassy/
32	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки	1	0	1		https://videouroki.net/video/23-utrennyaya-gimnastika-233.html
33	Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
34	Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/
35	Демонстрация	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/

	универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений					195390/
36	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1	0	1		https://videouroki.net/video/25-akrobaticheskie-uprazhneniya-233.html
37	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/
38	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1	0	1		https://videouroki.net/video/22-obshcherazvivayushchie-uprazhneniya-233.html
39	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических	1	0	1		https://videouroki.net/video/23-utrennyaya-gimnastika-233.html

	упражнений					
40	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
41	Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1	0	1		https://videouroki.net/video/nachalniyeKlassi/fizichieskaia-kul-tura-1-4-klassy/
42	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
43	Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей	1	0	1		https://videouroki.net/video/30-tvoi-fizicheskie-sposobnosti-233.html
44	Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	развития физических качеств и способностей					
45	Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1	0	1		https://videouroki.net/video/24-fizkultminutka-233.html
46	Техника выполнения комплексов перемещений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
47	Организация проведения спортивных ролевых игр	1	0	1		https://videouroki.net/video/27-igraem-vse-233.html
48	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/
49	Правила организации и проведения туристических игр	1	0	1		https://videouroki.net/video/27-igraem-vse-233.html
50	Организация и проведение туристических игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
51	Подготовка к демонстрации	1	0	1		https://videouroki.net/video/27-igraem-vse-233.html

	личных результатов при выполнении игровых заданий					
52	Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/
53	Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1	0	1		https://videouroki.net/video/24-fizkultminutka-233.html
54	Техника синхронного выполнения физических упражнений	1	0	1		https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-55686
55	Выполнение упражнений под ритм и счет	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
56	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
57	Техника выполнения упражнений с использованием мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/control/2/
58	Техника выполнения упражнений с использованием,	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/control/2/

	гимнастических палок					
59	Техника удержания мяча при передаче, вращении	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
60	Техника удержания мяча при броске, ловле	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
61	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
62	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (скакалка)	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
63	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/
64	Техника выполнения акробатических	1	0	1		https://videouroki.net/video/25-akrobaticheskie-uprazhneniya-233.html

	упражнений					
65	Выполнение тестовых упражнений ГТО II ступени	1		1		https://www.gto.ru/
66	Выполнение тестовых упражнений ГТО II ступени	1	0	1		https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-85137
67	Выполнение тестовых упражнений ГТО II ступени	1	0	1		https://www.uchportal.ru/load/102-1-0-85137
68	Сдача нормативов ГТО II ступени	1	0	1		https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

**ПРОВЕРЯЕМЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Класс	Код	Проверяемые умения
	1	Знания о физической культуре
	1.1	Физическая культура
1,2,3,4	1.1.1.1	Иметь представление о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
1,2,3,4	1.1.1.2	Иметь представление о жизненно важных способах передвижения человека: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.
1,2,3,4	1.1.1.3	Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
1,2,3,4	1.1.1.4	Уметь ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня».
1,2,3,4	1.1.1.5	Уметь характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств.
3,4	1.1.1.6	Уметь раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.
2,3,4	1.1.1.7	Уметь ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие.
1,2,3,4	1.1.1.8	Уметь характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
2,3,4	1.1.2.1	<i>Уметь выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.</i>
3	1.1.2.2	<i>Уметь характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.</i>
4	1.1.2.3	<i>Уметь планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i>

	1.2	Из истории физической культуры
3,4	1.2.1	Знать историю развития физической культуры и первых соревнований.
2,3,4	1.2.2	Иметь представление об особенностях физической культуры разных народов
2,3,4	1.2.3	Иметь представление о связи физической культуры разных народов с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
2,3,4	1.2.4	Иметь представление о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
	2	Физические упражнения
1,2,3,4	2.1	Иметь представление о физических упражнениях, их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств.
2,3,4	2.2	Иметь представление о физической подготовке и ее связи с развитием основных физических качеств.
2,3,4	2.3	Знать характеристику основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
3,4	2.4	Иметь представление о физической нагрузке и ее влиянии на повышение частоты сердечных сокращений.
	3	Способы физкультурной деятельности
	3.1.1	Самостоятельные занятия
2,3,4	3.1.1.1	Уметь составлять режим дня.
2,3,4	3.1.1.2	Уметь выполнять простейшие закаливающие процедуры.
1,2,3,4	3.1.1.3	Уметь выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
2,3,4	3.1.1.4	Уметь проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
2,3,4	3.1.1.5	Уметь отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
1,2,3,4	3.1.1.6	Уметь организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.
	3.1.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью
	3.1.2.1	Уметь проводить измерение длины и массы тела.
3,4	3.1.2.2	Уметь проводить измерение показателей осанки и физической подготовленности (сила, быстрота,

		выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений.
2,3,4	3.1.2.3	Уметь измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
3,4	3.1.2.4	Уметь вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
	3.1.3	Самостоятельные игры и развлечения
1,2,3,4	3.1.3.1	Уметь самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).
2,3,4	3.2.1	<i>Уметь вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.</i>
2,3,4	3.2.2	<i>Уметь целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.</i>
2,3,4	3.2.3	<i>Уметь выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i>
	4	Физическое совершенствование
	4.1.1	Физкультурно--оздоровительная деятельность
2,3,4	4.1.1	Уметь выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
2,3,4	4.1.1.2	Уметь выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.
2,3,4	4.1.3	Уметь выполнять комплексы дыхательных упражнений.
2,3,4	4.1.4	Уметь выполнять гимнастику для глаз.
	4.1.5	Уметь оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).
	4.1.2	Спортивно--оздоровительная деятельность
	4.1.2.1	Гимнастика с основами акробатики
1,2,3,4	4.1.2.1.1	Знать и выполнять организующие команды и приёмы.
1,2,3,4	4.1.2.1.2	Уметь выполнять строевые действия в шеренге и колонне.
1,2,3,4	4.1.2.1.3	Уметь выполнять строевые команды.
1,2,3,4	4.1.2.1.4	Уметь выполнять акробатические упражнения.
1,2,3,4	4.1.2.1.4.1	Уметь выполнять: упоры, седы, стойки.

1,2,3,4	4.1.2.1.4.2	Уметь выполнять: упражнения в группировке.
1,2,3,4	4.1.2.1.4.3	Уметь выполнять: кувырки и перекаты.
1,2,3,4	4.1.2.1.4.4	Уметь выполнять: стойка на лопатках.
1,2,3,4	4.1.2.1.4.5	Уметь выполнять: гимнастический мост.
12,3,4	4.1.2.1.5	Уметь выполнять акробатические комбинации.
1,2,3	4.1.2.1.6	Уметь выполнять упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
2,3,4	4.1.2.1.7	Уметь выполнять гимнастические комбинации.
1,2,3,4	4.1.2.1.8	Уметь выполнять опорный прыжок.
1,2,3,4	4.1.2.1.9	Уметь выполнять гимнастические упражнения прикладного характера:
1,2,3,4	4.1.2.1.9.1	Уметь выполнять: передвижение по гимнастической стенке.
1,2,3,4	4.1.2.1.9.2	Уметь выполнять: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.
1,2,3,4	4.1.2.1.9.3	Уметь выполнять: переползания.
1,2,3,4	4.1.2.1.9.4	Уметь выполнять: передвижение по наклонной гимнастической скамье.
	4.1.2.2	Легкая атлетика
1,2,3,4	4.1.2.2.1	Уметь выполнять беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.
	4.1.2.2.2	Уметь выполнять беговые упражнения: с прыжками и ускорением.
1,2,3,4	4.1.2.2.3	Уметь выполнять беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.
1,2,3,4	4.1.2.2.4	Уметь выполнять беговые упражнения: челночный бег.
1,2,3,4	4.1.2.2.5	Уметь выполнять беговые упражнения: с высокого старта с последующим ускорением.
1,2,3,4	4.1.2.2.6	Уметь выполнять прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
1,2,3,4	4.1.2.2.7	Уметь выполнять прыжковые упражнения: в длину и высоту.
2,3,4	4.1.2.2.8	Уметь выполнять прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.
1,2,3,4	4.1.2.2.9	Уметь выполнять броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
1,2,3,4	4.1.2.2.10	Уметь выполнять метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
	4.1.2.4	Подвижные и спортивные игры
1,2,3,4	4.1.2.4.1	Уметь выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений.
1,2,3,4	4.1.2.4.2	Уметь выполнять игровые задания на развитие внимания, силы, ловкости и координации.
1,2,3,4	4.1.2.4.3	Уметь выполнять игровые задания на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
1,2,3,4	4.1.2.4.4	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр.

1,2,3,4	4.1.2.4.4.1	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
1,2,3,4	4.1.2.4.4.2	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр: баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
1,2,3,4	4.1.2.4.4.3	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр: волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
1,2,3,4	4.1.2.4.5	Уметь играть в подвижные игры разных народов.
1,2,3,4	4.2.1	<i>Уметь сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.</i>
2,3,4	4.2.2	<i>Уметь выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.</i>
2,3,4	4.2.3	<i>Уметь играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.</i>
2,3,4	4.2.4	<i>Уметь выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i>
	5	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
	5.1	На материале гимнастики с основами акробатики
1,2,3,4	5.1.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости:
1,2,3,4	5.1.1.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: широкие стойки на ногах.
1,2,3,4	5.1.1.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага: глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.
1,2,3,4	5.1.1.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
1,2,3,4	5.1.1.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте.
1,2,3,4	5.1.1.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: “выкруты” с гимнастической палкой, скакалкой.
1,2,3,4	5.1.1.6	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
1,2,3,4	5.1.1.7	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).
1,2,3,4	5.1.1.8	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: индивидуальные комплексы на развитие гибкости.

	5.1.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации:
1,2,3,4	5.1.2.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.
2,3,4	5.1.2.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.
3,4	5.1.2.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага поворотами и приседаниями.
1,2,3,4	5.1.2.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы.
1,2,3,4	5.1.2.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук ног туловища (в положения стоя и лёжа, сидя).
3,4	5.1.2.6	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: жонглирование малыми предметами.
2,3,4	5.1.2.7	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.
2,3,4	5.1.2.8	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.
3,4	5.1.2.9	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: Равновесие типа “ласточка” на широкой опоре с фиксацией равновесия.
3,4	5.1.2.10	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.
2,3,4	5.1.2.11	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.
1,2,3,4	5.1.2.12	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам по сигналу.
	5.1.3	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки:
2,3,4	5.1.3.1	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.
2,3,4	5.1.3.2	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку.
2,3,4	5.1.3.3	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.
2,3,4	5.1.3.4	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
	5.1.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей:
3,4	5.1.4.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и

		увеличивающимся отягощением.
3,4	5.1.4.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).
3,4	5.1.4.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).
3,4	5.1.4.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
1,2,3,4	5.1.4.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лежа.
1,2,3,4	5.1.4.6	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.
3,4	5.1.4.7	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).
1,2,3,4	5.1.4.8	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.
3,4	5.1.4.9	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: переноска партнера в парах.
	5.2	На материале легкой атлетики
	5.2.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации:
3,4	5.2.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.
2,3,4	5.2.1.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.
1,2,3,4	5.2.1.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
	5.2.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты:
1,2,3,4	5.2.2.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.
1,2,3,4	5.2.2.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: челночный бег.
3,4	5.2.2.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе.
2,3,4	5.2.2.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: ускорение из разных исходных

		положений.
3,4	5.2.2.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
	5.2.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости:
1,2,3,4	5.2.3.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
1,2,3,4	5.2.3.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).
1,2,3,4	5.2.3.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.
1,2,3,4	5.2.3.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.
	5.2.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей:
1,2,3,4	5.2.4.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.
3,4	5.2.4.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15-20 см).
3,4	5.2.4.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.
1,2,3,4	5.2.4.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).
3,4	5.2.4.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку.
1,2,3,4	5.2.4.6	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.
1,2,3,4	5.2.4.7	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.
1,2,3,4	5.2.4.8	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.
2,3,4	5.2.4.9	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество "Издательство "Просвещение", 2023 год.

- Физическая культура, 2 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество "Издательство "Просвещение", 2025 год.

- Физическая культура, 3 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество "Издательство "Просвещение", 2025 год.

- Физическая культура, 4 класс / Матвеев А.П., Акционерное общество "Издательство "Просвещение", 2024 год.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru/>

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Физическая культура - Российская электронная школа / <https://resh.edu.ru/>

<https://www.gto.ru/> ВФСК ГТО (gto.ru)