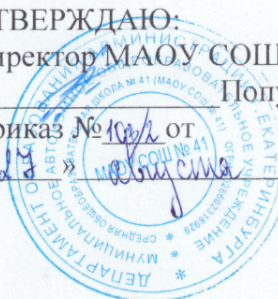


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 41**

Принята Педагогическим советом
Протокол № 1 от «21» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 41
Популовских М.Г.
Приказ № 10/1 от
«21» августа 2025г.



**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
уровень начального общего образования
(приложение к основной образовательной программе
начального общего образования)**

Екатеринбург, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

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

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу

овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

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

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

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

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

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учетом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания

программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

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

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

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определенных статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

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

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

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и

укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения 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, целеустремленность, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

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

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

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

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

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их

содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершенные части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств, обучающихся с учетом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

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

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

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

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

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

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

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские 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 по варианту № 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 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 объеме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг).

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

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

Подводящие упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой

плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

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

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

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

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.

Организуемые команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка.

Упражнения по видам разминки.

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

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

для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

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

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

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

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

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

Пример:

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

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

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приемы.

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

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

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

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

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

Организирующие команды и приемы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

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 ее 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.

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» (усложненный вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперед, 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, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) 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, плавание.

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.

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

1) патриотическое воспитание:

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

2) гражданское воспитание:

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

3) ценности научного познания:

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

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

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

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

4) формирование культуры здоровья:

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

5) экологическое воспитание:

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих 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, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры 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, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

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

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

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

- иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

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

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперед, назад, прыжками, подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

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

Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по ее видам: общую, партнерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафетс гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

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

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, ее роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- 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 физической деятельности:

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

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

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

- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
1.1	Легкая атлетика	12	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/
1.2	Подвижные и спортивные игры	18	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/
1.3	Гимнастика с основами акробатики	12	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/train/263090/
1.4	Лыжная подготовка	18	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
1.5	Подвижные и спортивные игры	15	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/

1.6	Легкая атлетика	12	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/
Итого по разделу		87	
Раздел 2. Оздоровительная физическая культура			
2.1	Гигиена человека	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/2473/start/
2.2	Осанка человека	2	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/
Итого по разделу		3	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	Сайт «РЭШ»
Итого по разделу		7	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Способы самостоятельной деятельности			
1.1	Физическое развитие и его измерение	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	8	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/
2.2	Подвижные игры	12	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	8	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/train/263090/
2.4	Лыжная подготовка	12	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
2.5	Подвижные игры	12	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/
2.6	Легкая атлетика	8	Сайт «РЭШ»

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/
Итого по разделу		60	
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура			
3.1	Занятия по укреплению здоровья	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/main/
3.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/
Итого по разделу		3	
Раздел 4. Прикладно-ориентированная физическая культура			
4.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/
Итого по разделу		3	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
1.1	Легкая атлетика	8	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/
1.2	Подвижные и спортивные игры	12	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/
1.3	Гимнастика с основами акробатики	8	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/train/263090/
1.4	Лыжная подготовка	12	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
1.5	Плавание	3	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/
1.6	Подвижные и спортивные игры	9	Сайт «РЭШ»

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/
1.7	Легкая атлетика	8	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/
Итого по разделу		60	
Раздел 2. Оздоровительная физическая культура			
2.1	Дыхательная и зрительная гимнастика	2	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/
2.2	Закаливание организма	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574/
Итого по разделу		3	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/
Итого по разделу		3	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
1.1	Легкая атлетика	8	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/
1.2	Подвижные и спортивные игры	12	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/
1.3	Гимнастика с основами акробатики	8	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/train/263090/
1.4	Лыжная подготовка	12	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
1.5	Плавательная подготовка	3	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/

1.6	Подвижные и спортивные игры	9	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/
1.7	Легкая атлетика	8	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/
Итого по разделу		60	
Раздел 2. Оздоровительная физическая культура			
2.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/
2.2	Закаливание организма	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574/
Итого по разделу		3	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/
Итого по разделу		3	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
а.	Что такое физическая культура	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/
2.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/
3.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Игра «Класс смирно».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
4.	Ходьба, разновидности ходьбы.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
5.	Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие). Специальные беговые упражнения.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/
6.	Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие). Специальные беговые упражнения.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/
7.	Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие). Специальные беговые упражнения.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/
8.	Прыжок в длину с места	1	
9.	Беговые упражнения. Техника выполнения высокого старта.	1	
10.	Беговые упражнения. Техника выполнения низкого старта.	1	

11.	Бег и его разновидности. Специальные беговые упражнения. Игра «У медведя во бору».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
12.	Бег и его разновидности. Бег с высокого старта 30м.	1	
13.	Бег и его разновидности. Бег с высокого старта 60м.	1	
14.	Бег (равномерный, медленный, чередуя с ходьбой) 3 мин. Игра «Пустое место».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
15.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий играми. Игра «Пятнашки».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
16.	Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	
17.	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде».	1	
18.	Эстафеты с мячом 10-15м.	1	
19.	Ловля и передача мяча на месте.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/
20.	Ловля и передача мяча на месте.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/
21.	Ловля и передача мяча в движении.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/
22.	Ловля и передача мяча в движении.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/
23.	Подвижная игра «Вышибалы», «Совушка».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/189705/
24.	Ведение баскетбольного мяча на месте.	1	Сайт «РЭШ»

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/
25.	Ведение баскетбольного мяча на месте.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/
26.	Ведение баскетбольного мяча в движении.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/
27.	Ведение баскетбольного мяча в движении.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/
28.	Ведение мяча с изменением направления движения. Ловля и передача мяча в парах.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/
29.	Ведение мяча с изменением направления движения. Ловля и передача мяча в парах.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/
30.	Ведение мяча с изменением направления движения. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/
31.	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	1	
32.	Соревнования «Веселые старты».	1	
33.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Построение в колонну, в круг, в шеренгу	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
34.	Организуемые команды, построение в шеренгу и колонну. Основные виды гимнастических стоек.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/
35.	Организуемые команды, построение в шеренгу и колонну. Основные виды	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/

	гимнастических стоек.		
36.	Лазание и перелезание на гимнастической стенке.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
37.	Строевые упражнения: расчёт 1й 2й, перестроение из одной шеренги в две. Лазание по гимнастической стенке.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/
38.	Строевые упражнения: расчёт 1й 2й, перестроение из одной шеренги в две. Лазание по гимнастической стенке.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/
39.	Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/train/191559/
40.	Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/train/191559/
41.	Техника выполнения перекатов назад в группировке. Перекаты из упора присев.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/
42.	Упражнения на развитие гибкости. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/
43.	Техника кувырка вперед.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/
44.	Техника кувырка назад.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/
45.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
46.	Упражнения на технику ступающего шага на лыжах без палок.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
47.	Упражнения на технику ступающего шага на лыжах без палок.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/

48.	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
49.	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
50.	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж на месте.	1	
51.	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж на месте.	1	
52.	Упражнения на технику скользящего шага на лыжах без палок.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
53.	Упражнения на технику скользящего шага на лыжах без палок.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
54.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
55.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
56.	Поворот переступанием вокруг пяток. Эстафеты на лыжах 20-30м.	1	
57.	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок.	1	
58.	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок.	1	
59.	Техника подъема «лесенкой».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
60.	Скользящий шаг с палками 1км.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
61.	Техника торможения «плугом» на лыжах.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/

62.	Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».	1	
63.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий подвижными играми. Игра «Пятнашки», «Третий лишний».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
64.	Эстафеты с мячом 15-20м.	1	
65.	Игра «Пятнашки», «Третий лишний».	1	
66.	Подвижная игра «Вышибалы», «Совушка».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
67.	Подвижная игра «Вышибалы», «Совушка».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
68.	Подвижная игра «Мы весёлые ребята». Беседа «Режим дня и личная гигиена человека».	1	
69.	Подвижная игра «К своим флажкам».	1	
70.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мяча по кругу».	1	
71.	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Игра «Передал мяч садись».	1	
72.	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Игра «Передал мяч садись».	1	
73.	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	1	
74.	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	1	
75.	Подвижная игра «пионербол».	1	
76.	Подвижная игра «пионербол».	1	

77.	Соревнования «Весёлые старты».	1	
78.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Игра «Вызов номеров».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
79.	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
80.	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
81.	Бег и его разновидности.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
82.	Бег и его разновидности.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
83.	Специальные беговые упражнения 10м. Игра «Мы весёлые ребята».	1	
84.	Челночный бег, прыжок в длину с места.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
85.	Челночный бег, прыжок в длину с места.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
86.	Бег с высокого старта 30м. Подвижные игры с элементами бега.	1	
87.	Бег с высокого старта 60м. Подвижные игры с элементами бега.	1	
88.	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
89.	Бег в медленном темпе до 800 м.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
90.	Гигиена человека	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/2473/start/

91.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/conspect/
92.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/
93.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
94.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
96.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
98.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
99.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура у древних народов. Зарождение Олимпийских игр древности.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/
2	Основные показатели физического развития	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/314089/
3	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения. Беседа «Основные способы передвижения человека».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
4	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения	1	
5	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
6	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
7	Бег с высокого старта 60 м.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
8	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/
9	Прыжок в длину с места.	1	
10	Метание малого мяча в неподвижную мишень разными способами из	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/

	положения стоя, сидя и лёжа		
11	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Подвижная игра «пятнашки».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
12	Подвижные игры на развитие равновесия	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/
13	Стойка игрока. Имитация передачи мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/
14	Ловля и передача баскетбольного мяча на месте в парах.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
15	Ловля и передача баскетбольного мяча в движении в парах. Подвижная игра «мяч водящему».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
16	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/224285/
17	Броски баскетбольного мяча в цель. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	
18	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
19	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
20	Броски баскетбольного мяча в цель. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/
21	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/
22	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/

23	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1	
24	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
25	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/
26	Акробатическая комбинация.	1	
27	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках	1	
28	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1	
29	Упражнения с гимнастической скакалкой, на месте, в движении.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
30	Лазанье по канату.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/train/172526/
31	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	
32	Повороты переступанием вокруг пяток.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/additional/
33	Скользкий шаг с палками.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
36	Торможение лыжными палками	1	
37	Спуски в высокой стойке.	1	

38	Спуски и подъёмы на лыжах	1	
39	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/conspect/189460/
40	Передвижение на лыжах до 1,5-х км.	1	
41	Игры на лыжах.	1	
42	Игры на лыжах.	1	
43	Техника безопасности во время занятий играми. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	
44	Подвижная игра «Пионербол».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/
45	Подвижные игры «Вышибалы», «Охотник и утки».	1	
46	Круговая тренировка. Подвижная игра «Вышибалы».	1	
47	Ведение футбольного мяча. Остановка катящегося мяча.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/
48	Передачи футбольного мяча в парах.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/
49	Удары по воротам.	1	
50	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	
51	Гонка мячей и слалом с мячом	1	
52	Различные варианты футбольных упражнений.	1	
53	Эстафеты с футбольным мячом.	1	
54	Соревнования «весёлые старты».	1	
55	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег в медленном	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

	темпе до 4 мин. Специальные беговые упражнения 20-30м.		
56	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
57	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
58	Смешанное передвижение 1000м.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/
59	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	1	
60	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/
61	Прыжок в длину с места.	1	
62	Метание малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
63	Комплекс утренней зарядки	1	
64	Составление комплекса утренней зарядки	1	
65	Закаливание организма под душем	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	История развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/
2	Физическая нагрузка и и физические упражнения. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/
3	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Игра «Пустое место».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
4	Специальные беговые упражнения до 30м. Бег 30м.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061/
5	Высокий старт. Бег 20-30м. Бег 60м.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
6	Равномерный медленный бег до 5мин. Челночный бег 3x10м.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/
7	Бег в равномерном медленном темпе. Бег 1000м.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/conspect/
8	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/
9	Метание мяча на дальность.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/190817/
10	Броски набивного мяча из-за головы в	1	

	положении сидя и стоя на месте		
11	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижными и спортивными играми. Стойки и перемещения баскетболиста.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
12	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	
13	Ведение баскетбольного мяча на месте, в движении и с изменением направления движения.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Подвижная игра «Передал мяч – садись».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/191935/
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/191935/
16	Броски баскетбольного мяча в кольцо двумя руками снизу.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
17	Броски баскетбольного мяча в кольцо двумя руками сверху. Подвижная игра «15 передач».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
18	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	
19	Эстафеты с элементами баскетбола, перемещение, броски, передачи.	1	
20	Ловля и передача баскетбольного мяча в колоннах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/conspect/191935/a1

21	Броски баскетбольного мяча в кольцо.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/
22	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
23	Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Выполнение команд: Шире, Чаше, Реже шаг, расчёт в строю, перестроение из 2 шеренг в 2 круга, передвижение противоходом, диагонали, змейкой.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
24	Строевые упражнения. Упражнения на низкой перекладине, в висах.	1	
25	Упражнения в равновесии на гимнастической скамье. Ходьба приставными шагами, повороты на носках и одной ноге. Прыжки на скакалке.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
26	Стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
27	Акробатическая комбинация. Лазанье по канату в 2-3 приёма.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/172518/
28	Подтягивание на низкой перекладине (д). Подтягивание из виса на высокой перекладине (м).	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/
29	Прыжки на скакалке.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/conspect/326439/
30	Танцевальные упражнения из танца галоп и полька	1	

31	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Вкатывание.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
33	Повороты переступанием в движении	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/
34	Подъем лесенкой. Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках торможение плугом.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
35	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	
36	Эстафеты на лыжах 30м.	1	
37	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
38	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
39	Гонка на лыжах 500м	1	
40	Передвижение на лыжах до 2-х км попеременным двухшажным ходом.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
41	Игры и эстафеты на лыжах.	1	
42	Игры и эстафеты на лыжах.	1	
43	Правила поведения в бассейне	1	Сайт РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/
44	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	Сайт РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/
45	Упражнения в плавании кролем на груди, брассом, дельфином	1	Сайт РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/279171/

46	Техника безопасности во время занятий играми. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	Сайт РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/
47	Передачи волейбольного мяча.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/
48	Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1	
49	Броски мяча через волейбольную сетку. Игра "Пионербол"	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/
50	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/conspect/
51	Ведение футбольного мяча. Остановка мяча. Удар по мячу.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/
52	Ведение футбольного мяча по прямой. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/
53	Передача футбольного мяча внутренней стороной стопы.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/conspect/
54	Удары по катящемуся мячу.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/conspect/
55	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Игра «Пустое место».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/
56	Равномерный медленный бег до 5мин. Специальные беговые упражнения до 30м.	1	
57	Техника высокого старта. Бег 30м.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
58	Равномерный медленный бег до 5мин.	1	Сайт «РЭШ»

	Челночный бег 3х10м.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/
59	Бег в равномерном медленном темпе. Бег 1000м.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/conspect/
60	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/
61	Метание мяча на дальность.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/190817/
62	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	1	
63	Упражнения дыхательной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1	
64	Упражнения зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1	
65	Закаливание организма при помощи обливания под душем	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/

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

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/
2	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/conspect/
3	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Игра «Пятнашки».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
4	Специальные беговые упражнения до 30м. Бег 30м.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061/
5	Низкий старт. Бег 20-30м. Бег 60м.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/278855/
6	Равномерный медленный бег до 5мин. Челночный бег 3х10м.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/
7	Бег в равномерном медленном темпе. Бег 1000м.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/conspect/
8	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/89176/

9	Метание мяча на дальность.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/190817/
10	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1	
11	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижными и спортивными играми. Игра «Волк во рву».	1	
12	Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1	
13	Ведение баскетбольного мяча на месте, в движении и с изменением направления движения.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/
14	Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/
15	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
16	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/
17	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
18	Игра в мини-баскетбол.	1	
19	Подвижная игра «Пустое место».	1	
20	Круговая тренировка. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	
21	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	
22	Броски баскетбольного мяча в кольцо.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/
23	Инструктаж по технике безопасности во	1	Сайт «РЭШ»

	время занятий гимнастикой. Строевые упражнения, выполнение команд: становись, равняйся, смирно, вольно, расчёт в строю, перестроение из шеренги в 3 уступами, в колонну по 3 - 4 в движении.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
24	Лазанье по наклонной скамье в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Прыжки со скакалкой.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/train/172444/
25	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Упражнение «Мостик».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/conspect/
26	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Упражнение «Мостик».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/conspect/
27	Кувырок вперёд, кувырок назад. Общая физическая подготовка на развитие силы.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/conspect/
28	Акробатическая комбинация.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
29	Лазанье по канату в два три приёма. Подтягивание из виса.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/conspect/225950/
30	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/
31	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Вкатывание.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/

32	Попеременный двухшажный ход с палками.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
33	Попеременный двухшажный ход с палками. Эстафета на лыжах.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
34	Повороты переступанием в движении.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/conspect/
35	Подъем лесенкой. Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
36	Подъём ёлочкой.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
37	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
38	Попеременный двухшажный ход с палками 1 км.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
39	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1	
40	Попеременный двухшажный ход с палками 2.5км.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
41	Гонка на лыжах 500м.	1	
42	Игры, эстафеты на лыжах.	1	
43	Правила поведения в бассейне	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/
44	Упражнения в плавании кролем на груди, брассом, дельфином	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/279171/
45	Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/279171/
46	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижными и спортивными играми. Игра «День и ночь».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/

47	Нижняя боковая подача	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/conspect/194177/
48	Приём и передача мяча сверху,	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/conspect/
49	Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/conspect/
50	Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1	
51	Ведение футбольного мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
52	Передачи футбольного мяча в парах, тройках.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/
53	Подвижные игры на основе материала по футболу.	1	
54	Игра Мини-футбол.	1	
55	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/
56	Равномерный медленный бег до 8мин. Специальные беговые упражнения до 30м.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
57	Техника высокого старта. Бег 30м.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
58	Бег с высокого старта 60м.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
59	Бег 1000м.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
60	Прыжок в длину с места. Метание	1	Сайт «РЭШ»

	теннисного мяча с места.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
61	Метание теннисного мяча с места и с 3-5 шагов разбега.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
62	Встречная эстафета.	1	
63	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
64	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/
65	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Сайт «РЭШ» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
3. Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
4. Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
5. Физическая культура: 1-4-е классы: учебник: в 2 частях, 1-4 классы/ Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / под ред. Винер-Усмановой И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
6. Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
7. Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Погадаев Физическая культура. 1-4 классы. Методическое пособие к учебникам Г. И. Погадаева "Физическая культура" / Г.И. Погадаев
2. Воробьева Физическая культура. 1-4 классы. Винер Физическая культура. 1-4 классы. Гимнастика
3. Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс / А.Ю. Патрикеев

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Электронный сайт РЭШ (<https://resh.edu.ru/>)
2. Электронный сайт ГТО (<https://www.gto.ru/>)

Материально-техническое оборудование

Комплект для занятий по общей физической подготовке

Наименование	Количество
Стенки гимнастические пролет 0,8м	12 шт.
Маты гимнастические	45 шт.
Скамейки гимнастические в т.ч.:	6 шт.
Канаты для лазания 1-6 м	2 шт.
Лестницы веревочные 1-6 м	2 шт.
Турники	5 шт.
Кольца	4 пара
Пьедестал для награждения	1 шт.
Телевизор	1 шт.
Комплекты спортивной формы	1 шт.
Электронное табло	1 шт.
Стеллажи для хранения мячей	2 шт.
Конусы	20 шт.
Флажки	10 шт.
Фишки	10 шт.

Инвентарь и устройства для воспитания и развития физических качеств

Наименование	Количество
Гантели	8 комп.
Эспандеры резиновые	10 пар
Медицинболы	10 шт.
Мячи баскетбольные	20 шт.
Мячи волейбольные	20 шт.
Мячи футбольные	20 шт.
Палка гимнастическая	20 шт.
Ворота-мишень	2 шт.
Комплекты игровые	4 шт.
Комплекты судейские	2 шт.

Оборудование для контроля и оценки действий

Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.
Свистки судейские	4 шт.
Секундомеры	4 шт.
Электромегафоны	1 шт.
Часы стрелочные	1 шт.

Комплект для занятий гимнастикой

Наименование	Количество
Корпусы козла гимнастического школьного	2 шт.
Корпусы бревна гимнастического школьного	1 шт.
Мостики гимнастические	2 шт.
Обручи гимнастические	10 шт.
Скакалки гимнастические	20 шт.

Комплект для занятий легкой атлетикой

Наименование	Количество
Для бега:	
Станки стартовые школьные	2 комп.
Оборудование полосы препятствий	1 комп.
Приспособление для установки планок	1 комп.
Планки для прыжков в высоту	1 шт.
Для метания:	
Мячи для метания в цель	10 шт.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555893

Владелец Популовских Марина Григорьевна

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026