

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Школа № 113»**

Утверждено  
Директор МБОУ «Школа № 113»  
\_\_\_\_\_ И.А. Воронина  
Приказ № 262 от 29 августа 2025 г.

## **Рабочая программа**

<b>Предмет</b>	<i>Физическая культура</i>
<b>Класс</b>	<i>1-4</i>
<b>Учитель</b>	<i>Байрагдарова Сабина Кязымовна Ворвулева Марина Леонидовна Кочубей Ирина Николаевна</i>

**2025 – 2026 учебный год**

Согласовано  
на заседании методического объединения  
(протокол № 1 от 28 августа 2025 г.)

Согласовано и рекомендовано к утверждению  
на заседании методического совета  
(протокол № 1 от 29 августа 2025 г.)

## 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.

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., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

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.

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.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и

навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

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

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.

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 ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и

длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

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

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

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

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умения 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.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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).

В соответствии с учебным планом, учебным календарным графиком, расписанием уроков МБОУ «Школа №113» на 2025-2026 учебный год рабочую программу необходимо реализовать:

- за 97 учебных часов в 1а, 1б классах
- за 68 учебных часа во 2а, 2б, 2в классах
- за 68 учебных часа в 3а, 3в классах и 67 учебных часов в 3б классе
- за 69 учебных часов в 4а, 4б, 4в классах

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. Основные хореографические позиции.

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, 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), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

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

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («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.

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **2 КЛАСС**

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

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег 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»).

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

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («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 танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и 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.

### 3 КЛАСС

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

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

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

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

Освоение и демонстрация 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.

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданиях.

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

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

#### **4 КЛАСС**

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (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).

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, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину. Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

### **1) 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 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,

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, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

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

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

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

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

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

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Общение:**

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

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

## **Регулятивные универсальные учебные действия**

### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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

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

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и

способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

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

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

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

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, 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, 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. 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);

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

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

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

различать упражнения на развитие моторики;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, 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 при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

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

Знания о физической культуре:

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

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

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

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

характеризовать туристическую деятельность, ее место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем

физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

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

знать строевые команды;

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

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

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

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

Способы физкультурной деятельности:

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

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

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

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

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

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

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

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

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

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

осваивать технические действия из спортивных игр.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1А, 1Б КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура : гимнастика, игры, лёгкая атлетика, спорт. Важность занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО.	1	-	-	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a> сайт учителей физической культуры
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. 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. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег.	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры»

1.3	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями.	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Самоконтроль. Строевые команды и построения	4			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		7			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					

3.1	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания.	15			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.2	Игры и игровые задания.	34			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.3	Освоение упражнений в разделе лёгкой атлетики, формирование и развитие опорно-двигательного аппарата. Контроль величины нагрузки и дыхания.	38			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		87			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		97			

## 2А, 2Б, 2В КЛАССЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	4			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. 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.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

Итого по разделу		7			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	32			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
1.2	Игры и игровые задания	7			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
1.3	Организующие команды и приёмы	1			
Итого по разделу		40			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**3А, 3В КЛАССЫ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
2.3	Физическая нагрузка	2			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	10			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
2.3	Акробатические упражнения	12			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
2.4	Элементы спортивных игр.	12			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
Итого по разделу		2			

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

### 3Б КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
2.3	Физическая нагрузка	2			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru

Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	10			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
2.3	Акробатические упражнения	12			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
2.4	Элементы спортивных игр.	12			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	11			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru

Итого по разделу		57			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0	

#### 4А, 4Б, 4В КЛАССЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	5			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1	Способы физкультурной деятельности	9			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3	Игры и игровые задания	4			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		23			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					

2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Универсальные умения в легкой атлетике и кроссовой подготовке	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	4			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3			
Итого по разделу		32			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1А, 1Б КЛАССЫ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Модуль «Легкая атлетика». Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Строй.	1			01.09.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
2	Модуль «Легкая атлетика». Понятие «физическая культура», как занятия физическими упражнениями и спортом влияют на здоровье человека. Ходьба.	1			03.09.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
3	Модуль «Легкая атлетика». Понятие «физическое развитие».	1			05.09.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)

	Обычный бег.					
4	Модуль «Лёгкая атлетика». История лёгкой атлетики. Игра «У медведя во бору».	1			08.09.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Общепринятая терминология и команды. Игра «Гуси-гуси».	1			10.09.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
6	Бег с изменением скорости по сигналу. Линейная эстафета с бегом.	1			11.09.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
7	Бег с изменением направления по сигналу. Линейная эстафета с бегом.	1			15.09.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
8	Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Бег с эстафетной палочкой.	1			17.09.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
9	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег. 3x10	1			18.09.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
10	Модуль «Легкая атлетика». Строй (ширенга, колонна).	1			22.09.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)

	Бег в равномерном темпе.					
11	Модуль «Легкая атлетика». Физические упражнения для физкультминуток. Игра «Выше ноги от земли».	1			24.09.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
12	Модуль «Легкая атлетика». Физические упражнения утренней зарядки. Игра «Запрещённое движение».	1			25.09.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
13	Модуль «Легкая атлетика». Строевые команды. Разновидности ходьбы. Игра «Мяч капитану».	1			29.09.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
14	Модуль «Легкая атлетика». Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег 30м. Подвижная игра «У медведя во бору».	1			01.10.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
15	Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			02.10.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
16	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1			06.10.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
17	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с места. Подвижная	1			08.10.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)

	игра «Прыжок за прыжком».					
18	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с места. Игра «Кто дальше».	1			09.10.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
19	Модуль «Легкая атлетика». Линейная эстафета с бегом.	1			13.10.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
20	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в неподвижную цель.	1			15.10.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
21	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в подвижную цель.	1			16.10.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
22	Модуль «Легкая атлетика». Эстафеты с метанием.	1			20.10.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
23	Модуль «Легкая атлетика». Эстафеты с бегом.	1			22.10.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
24	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические	1			23.10.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)

	требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.					
25	Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами. Упражнения на развитие гибкости.	1			05.11.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
26	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1			06.11.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
27	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1			10.11.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
28	Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад -вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев.	1			12.11.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
29	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей.	1			13.11.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
30	Модуль «Гимнастика». Из упора присев	1			17.11.25	Физическая культура-Российская

	перекат назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперед лев и «мост» - лев.					электронная школа(resh.edu.ru)
31	Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1			19.11.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
32	Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещенное движение».	1			20.11.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
33	Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1			24.11.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
34	Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1			26.11.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
35	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1			27.11.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
36	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1			01.12.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)

37	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1			03.12.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
38	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1			04.12.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
39	Модуль «Гимнастика». Комплекс ОРУ со скакалкой, обучение прыжкам через скакалку вперёд, назад. Прыжки на месте на двух ногах скакалка сложенная вдвое попеременно то в правой, то в левой руке. Игра «Удочка».	1			08.12.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
40	Модуль «Гимнастика». Комплекс ОРУ со скакалкой, обучение прыжкам через скакалку вперёд, назад. Прыжки на месте на двух ногах скакалка сложенная вдвое попеременно то в правой, то в левой руке. Игра «Удочка».	1			10.12.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
41	Модуль «Гимнастика». ОРУ типа зарядка, перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. Круговая тренировка: (использование шведской стенки, скамьи, теннисных мячей), подвижная игра «Мяч под ногами», «Мяч над головой», «Мяч среднему».	1			11.12.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
42	Модуль «Гимнастика». ОРУ типа зарядка, перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1			15.12.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)

	Круговая тренировка: (использование шведской стенки, скамьи, теннисных мячей).					
43	Модуль «Гимнастика». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	1			17.12.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
44	Модуль «Гимнастика». Прыжок в длину с места.	1			18.12.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
45	Модуль «Гимнастика». Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1			22.12.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
46	Модуль «Гимнастика». Упражнения с гантелями (0.5 -1кг).	1			24.12.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
47	Модуль «Спортивные игры». Техника безопасности на уроках. Удары по мячу правой и левой ногой(футбол).	1			25.12.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
48	Модуль «Спортивные игры». Ведение и удар по воротам(футбол).	1			29.12.25	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
49	Модуль «Спортивные игры». Ведение мяча змейкой и удар по воротам(футбол).	1			12.01.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
50	Модуль «Спортивные игры». ОРУ в движении, перестроение в две шеренги, удар по катящемуся мячу, остановка мяча(футбол).	1			14.01.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
51	Модуль «Спортивные игры». Передачи мяча внутренней стороной, прием мяча стопой(футбол).	1			15.01.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
52	Модуль «Спортивные игры».	1			19.01.26	Физическая культура-Российская

	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведение мяча на месте правой, а затем левой рукой(баскетбол).					электронная школа(resh.edu.ru)
53	Модуль «Спортивные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведение шагом по прямой: правой, а затем левой рукой(баскетбол).	1			21.01.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
54	Модуль «Спортивные игры». Ведение в движении с изменением направления и скорости(баскетбол).	1			22.01.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
55	Модуль «Спортивные игры». Ловля и передача мяча в парах(баскетбол).	1			26.01.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
56	Модуль «Спортивные игры». Обучение броскам мяча в корзину, двумя руками снизу(баскетбол).	1			28.01.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
57	Модуль «Спортивные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1			29.01.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
58	Модуль «Спортивные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1			02.02.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
59	Модуль «Спортивные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы.	1			04.02.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)

60	Модуль «Подвижные игры». Подвижная игра «Мяч под ногами».	1			05.02.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
61	Модуль «Подвижные игры». Подвижная игра «Мяч над головой».	1			09.02.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
62	Модуль «Подвижные игры». Подвижная игра «Мяч по кругу».	1			11.02.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
63	Модуль «Подвижные игры». Подвижная игра «Мяч среднему».	1			12.02.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
64	Модуль «Подвижные игры». Подвижная игра «Передал-садись».	1			25.02.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
65	Модуль «Подвижные игры». Подвижная игра «Охотники и утки».	1			26.02.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
66	Модуль «Подвижные игры». Подвижная игра «Точно в цель».	1			02.03.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
67	Модуль «Подвижные игры». Подвижная игра «Воздух, земля, вода».	1			04.03.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
68	Модуль «Подвижные игры». Подвижная игра «Свечка».	1			05.03.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
69	Модуль «Подвижные игры». Подвижная игра «Горячий мяч».	1			11.03.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
70	Модуль «Подвижные игры». Подвижная игра «Эстафета-теннис».	1			12.03.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
71	Модуль «Подвижные игры». Подвижная игра «Мяч капитану».	1			16.03.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
72	Модуль «Подвижные игры». Подвижная игра «Ловкий хоккеист».	1			18.03.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
73	Модуль «Подвижные игры». Подвижная игра «Бег пингвинов».	1			19.03.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)

74	Модуль «Подвижные игры». Подвижная игра «Паучки с мячом».	1			23.03.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
75	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры по выбору.	1			25.03.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
76	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места». Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1			26.03.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
77	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «Метко в цель».	1			06.04.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
78	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «Метко в цель».	1			08.04.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
79	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания - зачёт.	1			09.04.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
80	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Линейная эстафета с бегом.	1			13.04.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
81	Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров.	1			15.04.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
82	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Игра «Салки».	1			16.04.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
83	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10-зачёт.	1			20.04.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
84	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный	1			22.04.26	Физическая культура-Российская

	бег. Прыжок в высоту с места.					электронная школа(resh.edu.ru)
85	Модуль «Легкая атлетика». Развитие выносливости. Бег 500м.	1			23.04.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
86	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).	1			27.04.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
87	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1			29.04.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
88	Модуль «Легкая атлетика». Смешанное передвижение 1000 метров.	1			30.04.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
89	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег.	1			04.05.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
90	Модуль «Легкая атлетика». Встречная эстафета.	1			06.05.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
91	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Ведение и удар по воротам.	1			07.05.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
92	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Ведение змейкой и удар по воротам.	1			13.05.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
93	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Передачи и остановки в парах. Игра по упрощённым правилам.	1			14.05.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
94	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Игра по упрощённым правилам.	1			18.05.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
95	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Игра по упрощённым правилам.	1			20.05.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
96	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Игра по упрощённым правилам.	1			21.05.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)

97	Модуль «Подвижные игры». Футбол Игра по упрощённым правилам.	1			25.05.26	Физическая культура-Российская электронная школа(resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		97	0	0		

## 2А, 2Б, 2В КЛАССЫ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения			Электронные образовательные ресурсы
		Все го	К.р.	Пр. р	2 а	2 б	2 в	
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1			02.09	03.09	02.09	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1			05.09	04.09	05.09	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1			09.09	10.09	09.09	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1			12.09	11.09	12.09	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
5	Значение занятий физической культурой для здоровья человека	1			16.09	17.09	16.09	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье.	1			19.09	18.09	19.09	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

	Методика контроля осанки							
7	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1			23.09	24.09	23.09	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1			26.09	25.09	26.09	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1			30.09	1.10	30.09	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			03.10	2.10	03.10	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
11	Практика проведения ролевых игр	1			07.10	8.10	07.10	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1			10.10	9.10	10.10	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1			14.10	15.10	14.10	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем	1			17.10	16.10	17.10	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

	дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания							
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1			21.10	22.10	21.10	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			24.10	23.10	24.10	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			07.11	05.11	07.11	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1			11.11	06.11	11.11	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1			14.11	12.11	14.11	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1			18.11	13.11	18.11	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1			21.11	19.11	21.11	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления	1			25.11	20.11	25.11	Физкультура в школе-

	голеностопных суставов						<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>	
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1			28.11	26.11	28.11	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1			02.12	27.11	02.12	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1			05.12	3.12	05.12	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1			09.12	4.12	09.12	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
27	Техника выполнения приземления после прыжка	1			12.12	10.12	12.12	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1			16.12	11.12	16.12	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
29	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1			19.12	17.12	19.12	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад	1			23.12	18.12	23.12	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1			26.12	24.12	26.12	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>

32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	1			30.12	25.12	30.12	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			13.01	14.01	13.01	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1			16.01	15.01	16.01	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1			20.01	21.01	20.01	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
36	Техника выполнения высоких прыжков вперед через скакалку с двойным махом вперед	1			23.01	22.01	23.01	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1			27.01	28.01	27.01	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1			30.01	29.01	30.01	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
39	Комбинации с упражнениями общей разминки	1			03.02	4.02	03.02	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
40	Комбинации с упражнениями	1			06.02	05.02	06.02	

	партерной разминки							Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
41	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1			10.02	11.02	10.02	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1			13.02	12.02	13.02	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
43	Комбинации с акробатическими упражнениями	1			17.02	18.02	17.02	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
44	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1			20.02	19.02	20.02	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1			24.02	25.02	24.02	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
46	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1			27.02	26.02	27.02	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
47	Музыкально-сценические и ролевые игры	1			03.03	04.03	03.03	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>

48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1			06.03	05.03	06.03	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1			10.03	11.03	10.03	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1			13.03	12.03	13.03	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1			17.03	18.03	17.03	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1			20.03	19.03	20.03	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1			24.03	25.03	24.03	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1			27.03	26.03	27.03	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков	1			07.04	08.04	07.04	Физкультура в школе-

	и умений: повороты, равновесие						<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1			10.04	09.04 10.04	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1			14.04	15.04 14.04	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1			17.04	16.04 17.04	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1			21.04	22.04 21.04	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a>
60	Ведение футбольного мяча, удар по воротам	1			24.04	23.04 24.04	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
61	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			28.04	29.04 28.04	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
62	Подвижные игры с элементами футбола.	1			05.05	30.04 05.05	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
63	Правила техники безопасности на уроках.	1			08.05	06.05 08.05	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
64	Освоение правил и техники	1			12.05	07.05 12.05	Сайт

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты							«ФизкультУра» <a href="http://www.fizku.lt-ura.ru/">http://www.fizku.lt-ura.ru/</a>
65	Подвижные игры	1			15.05	13.05	15.05	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizku.lt-ura.ru/">http://www.fizku.lt-ura.ru/</a>
66	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			19.05	14.05	19.05	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizku.lt-ura.ru/">http://www.fizku.lt-ura.ru/</a>
67	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			22.05	20.05	22.05	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizku.lt-ura.ru/">http://www.fizku.lt-ura.ru/</a>
68	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			26.05	21.05	26.05	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizku.lt-ura.ru/">http://www.fizku.lt-ura.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

### 3А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			02.09	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
2	История появления современного спорта	1			05.09	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
3	Виды физических упражнений	1			09.09	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			12.09	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
5	Дозировка физических нагрузок	1			16.09	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию	1			19.09	Физическая культура- Российская

	физических качеств					электронная школа – resh.edu.ru
7	Закаливание организма под душем	1			23.09	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			26.09	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
9	Строевые команды и упражнения	1			30.09	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
10	Лазанье по канату	1			03.10	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1			07.10	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			10.10	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru

13	Передвижения по гимнастической стенке	1			14.10	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			17.10	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
15	Прыжки через скакалку	1			21.10	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			24.10	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
17	Ритмическая гимнастика	1			07.11	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			11.11	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			14.11	Физическая культура- Российская

						электронная школа – resh.edu.ru
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1			18.11	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
21	Прыжок в длину с разбега	1			21.11	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			25.11	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
23	Броски набивного мяча	1			28.11	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			02.12	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
25	Челночный бег	1			05.12	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1			09.12	Физическая культура- Российская электронная школа –

	3x10 м					resh.edu.ru
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			12.12	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			16.12	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			19.12	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 100 м	1			23.12	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
31	Инструктаж по ТБ. Игра «Рыбки-крабики»	1			26.12	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
32	Строевые команды. Игра «Елочки-берёзки»	1			30.12	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
33	Ритмическая гимнастика.	1			13.01	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru

34	Игра «Обгони мяч»	1			16.01	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
35	Игра «Десять передач»	1			20.01	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
36	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Мяч в корзину»	1			23.01	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
37	Игра «Мишень-качалка»	1			27.01	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
38	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Успей поймать»	1			30.01	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
39	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Успей поймать», «Мяч в корзину»	1			03.02	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
40	Игра «Повтори за мной»	1			06.02	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
41	Ловля и передача мяча в	1			10.02	Физическая культура-

	движении. Ведение на месте в движении шагом. Броски в цель . Игра «Передал-садись».					Российская электронная школа – resh.edu.ru
42	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте в движении шагом. Броски в цель . Игра «Передал-садись».	1			13.02	Физическая культура-Российская электронная школа – resh.edu.ru
43	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении шагом. Броски в цель . Игра «Мяч - среднему».	1			17.02	Физическая культура-Российская электронная школа – resh.edu.ru
44	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении шагом. Броски в цель .	1			20.02	Физическая культура-Российская электронная школа – resh.edu.ru
45	Ведение на месте и в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1			24.02	Физическая культура-Российская электронная школа – resh.edu.ru
46	Ведение на месте и в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1			27.02	Физическая культура-Российская электронная школа – resh.edu.ru
47	Ведение на месте и в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1			03.03	Физическая культура-Российская электронная школа – resh.edu.ru
48	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками	1			05.03	Физическая культура-Российская

	от груди. Игра «Мяч среднему»					электронная школа – resh.edu.ru
49	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	1			11.03	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
50	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	1			12.03	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
51	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	1			17.03	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
52	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	1			20.03	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
53	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	1			24.03	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
54	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	1			27.03	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			07.04	Физическая культура- Российская электронная школа –

						resh.edu.ru
56	Спортивная игра баскетбол	1			10.04	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
57	Спортивная игра баскетбол	1			14.04	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			17.04	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			21.04	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			24.04	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
61	Спортивная игра волейбол	1			28.04	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			05.05	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru

63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			08.05	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
64	Спортивная игра футбол	1			13.05	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
65	Спортивная игра футбол	1			15.05	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
66	Подвижные игры с приемами футбола	1			19.05	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			22.05	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			26.05	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**3Б КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			03.09	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
2	История появления современного спорта	1			05.09	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
3	Виды физических упражнений	1			10.09	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			12.09	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
5	Дозировка физических нагрузок	1			17.09	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			19.09	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
7	Закаливание организма под душем	1			24.09	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
8	Дыхательная гимнастика и	1			26.09	Физическая культура-

	гимнастика для глаз					Российская электронная школа – resh.edu.ru
9	Строевые команды и упражнения	1			01.10	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
10	Лазанье по канату	1			03.10	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1			08.10	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			10.10	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
13	Передвижения по гимнастической стенке	1			15.10	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			17.10	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
15	Прыжки через скакалку	1			22.10	Физическая культура- Российская электронная

						школа – resh.edu.ru
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			24.10	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
17	Ритмическая гимнастика	1			05.11	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			07.11	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			11.11	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1			14.11	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
21	Прыжок в длину с разбега	1			18.11	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			21.11	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru

23	Броски набивного мяча	1			25.11	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			28.11	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
25	Челночный бег	1			03.12	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			05.12	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			10.12	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			12.12	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			17.12	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 100 м	1			19.12	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
31	Инструктаж по ТБ. Игра	1			24.12	Физическая культура-

	«Рыбки-крабики»					Российская электронная школа – resh.edu.ru
32	Строевые команды. Игра «Елочки-берёзки»	1			26.12	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
33	Ритмическая гимнастика.	1			14.01	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
34	Игра «Обгони мяч»	1			16.01	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
35	Игра «Десять передач»	1			21.01	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
36	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Мяч в корзину»	1			23.01	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
37	Игра «Мишень-качалка»	1			28.01	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
38	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Успей поймать»	1			30.01	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
39	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Успей поймать», «Мяч в корзину»	1			04.02	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
40	Игра «Повтори за мной»	1			06.02	Физическая культура-

						Российская электронная школа – resh.edu.ru
41	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте в движении шагом. Броски в цель . Игра «Передал-садись».	1			11.02	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
42	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте в движении шагом. Броски в цель . Игра «Передал-садись».	1			13.02	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
43	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении шагом. Броски в цель . Игра «Мяч - среднему».	1			18.02	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
44	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении шагом. Броски в цель .	1			20.02	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
45	Ведение на месте и в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1			25.02	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
46	Ведение на месте и в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1			27.02	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
47	Ведение на месте и в движении бегом. Броски в	1			04.03	Физическая культура- Российская электронная

	цель. Игра «Борьба за мяч».					школа – resh.edu.ru
48	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч среднему»	1			06.03	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
49	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	1			11.03	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
50	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	1			13.03	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
51	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	1			18.03	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
52	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	1			20.03	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
53	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	1			25.03	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
54	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	1			27.03	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			08.04	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
56	Спортивная игра баскетбол	1			10.04	Физическая культура- Российская электронная

						школа – resh.edu.ru
57	Спортивная игра баскетбол	1			15.04	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			17.04	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			22.04	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			24.04	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
61	Спортивная игра волейбол	1			29.04	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			06.05	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			08.05	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
64	Спортивная игра футбол	1			13.05	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru

65	Спортивная игра футбол	1			15.05	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
66	Подвижные игры с приемами футбола	1			20.05	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			22.05	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0		

**3В КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			03.09	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
2	История появления современного спорта	1			04.09	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
3	Виды физических упражнений	1			10.09	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			11.09	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
5	Дозировка физических нагрузок	1			17.09	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			18.09	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
7	Закаливание организма под душем	1			24.09	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			25.09	Физическая культура- Российская электронная

						школа – resh.edu.ru
9	Строевые команды и упражнения	1			01.10	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
10	Лазанье по канату	1			02.10	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1			08.10	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			09.10	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
13	Передвижения по гимнастической стенке	1			15.10	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			16.10	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
15	Прыжки через скакалку	1			22.10	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru

16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			23.10	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
17	Ритмическая гимнастика	1			05.11	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			06.11	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			12.11	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1			13.11	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
21	Прыжок в длину с разбега	1			19.11	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			20.11	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
23	Броски набивного мяча	1			26.11	Физическая культура- Российская электронная

						школа – resh.edu.ru
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			27.11	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
25	Челночный бег	1			03.12	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			04.12	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			10.12	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			11.12	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			17.12	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 100 м	1			18.12	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
31	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте в движении шагом. Броски в цель . Игра	1			24.12	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru

	«Передал-садись».					
32	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте в движении шагом. Броски в цель . Игра «Передал-садись».	1			25.12	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
33	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении шагом. Броски в цель . Игра «Мяч - среднему».	1			14.01	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
34	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1			15.01	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
35	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте ,в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			21.01	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
36	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте ,в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			22.01	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
37	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. . Игра в	1			28.01	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru

	мини – баскетбол.					
38	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. . Игра в мини – баскетбол.	1			29.01	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
39	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте ,в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			04.02	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
40	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Мяч в корзину»	1			05.02	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
41	Игра «Десять передач»	1			11.02	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
42	Ведение на месте ,в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			12.02	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
43	Игра «Пионербол»	1			18.02	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
44	Игра «Волейбольные салочки»	1			19.02	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
45	Игра «Попробуй, унеси»	1			25.02	Физическая культура-

						Российская электронная школа – resh.edu.ru
46	Игра «Падающая палка»	1			26.02	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
47	Игра «Полёт мяча»	1			04.03	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
48	Игра «Быстрые передачи»	1			05.03	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
49	Игра «Передачи капитану»	1			11.03	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
50	Игра «Стремительные передачи»	1			12.03	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
51	Игра «У кого меньше мячей»	1			18.03	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
52	Игра «Двумя мячами через сетку»	1			19.03	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
53	Игра «Точная подача»	1			25.03	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
54	Игра «Мяч – ловцу»	1			26.03	Физическая культура- Российская электронная

						школа – resh.edu.ru
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			08.04	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
56	Спортивная игра баскетбол	1			09.04	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
57	Спортивная игра баскетбол	1			15.04	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			16.04	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			22.04	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			23.04	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
61	Спортивная игра волейбол	1			29.04	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			30.04	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			06.05	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru

64	Спортивная игра футбол	1			07.05	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
65	Спортивная игра футбол	1			13.05	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
66	Подвижные игры с приемами футбола	1			14.5	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			20.05	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			21.05	Физическая культура- Российская электронная школа – resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**4А, 4Б, 4В КЛАССЫ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1			02.09.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Туристическая деятельность	1			04.09.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1			09.09.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1			11.09.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов	1			16.09.25	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	развития физических качеств и способностей					
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры	1			18.09.25	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1			23.09.25	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1			25.09.25	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно- скоростных способностей	1			30.09.25	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1			02.10.25	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения	1			07.10.25	Портал “Спорт и образование”

	эластичности мышц					
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1			09.10.25	Портал “Спорт и образование”
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1			14.10.25	Портал “Спорт и образование”
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1			16.10.25	<a href="https://www.yaklass.ru/p/fizkultura">https://www.yaklass.ru/p/fizkultura</a>
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1			21.10.25	<a href="https://www.yaklass.ru/p/fizkultura">https://www.yaklass.ru/p/fizkultura</a>
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1			23.10.25	<a href="https://www.yaklass.ru/p/fizkultura">https://www.yaklass.ru/p/fizkultura</a>
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1			06.11.25	<a href="https://resh.edu.ru/?_blank">https://resh.edu.ru/?_blank</a>

18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1			11.11.25	<a href="https://resh.edu.ru/?_blank">https://resh.edu.ru/?_blank</a>
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1			13.11.25	<a href="https://resh.edu.ru/?_blank">https://resh.edu.ru/?_blank</a>
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1			18.11.25	<a href="https://resh.edu.ru/?_blank">https://resh.edu.ru/?_blank</a>
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1			20.11.25	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами	1			25.11.25	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

	для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации					
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1			27.11.25	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1			02.12.25	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1			04.12.25	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
26	Составление комплекса базовых упражнений	1			09.12.25	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

	гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки					
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1			11.12.25	<a href="https://resh.edu.ru/?_blank">https://resh.edu.ru/?_blank</a>
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультурминуток на воздухе и в зале	1			16.12.25	<a href="https://resh.edu.ru/?_blank">https://resh.edu.ru/?_blank</a>
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1			18.12.25	<a href="https://resh.edu.ru/?_blank">https://resh.edu.ru/?_blank</a>
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1			22.12.25	<a href="https://resh.edu.ru/?_blank">https://resh.edu.ru/?_blank</a>
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1			25.12.25	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
32	Жизненно важные навыки и	1			30.12.25	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	<p>умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам</p>					
33	<p>Техника выполнения комплексов перемещений</p>	1			13.01.25	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
34	<p>Организация проведения спортивных ролевых игр</p>	1			15.01.26	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
35	<p>Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p>	1			20.01.26	
36	<p>Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр</p>	1			22.01.26	
37	<p>Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных</p>	1			27.01.26	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

	результатов при выполнении игровых заданий					
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1			29.01.26	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1			03.02.26	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
40	Техника выполнения беговых упражнений (старт, ускорение, финиширование)	1			05.02.26	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
41	Техника выполнения прыжковых упражнений (прыжки в длину с места)	1			10.02.26	Видеоурок
42	Техника выполнения метаний (малый мяч, набивной мяч)	1			12.02.26	Видеоурок
43	Техника выполнения комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов и с предметами	1			17.02.26	Видеоурок
44	Техника выполнения комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами	1			19.02.26	Видеоурок
45	Техника выполнения акробатических упражнений	1			24.02.26	Видеоурок
46	Техника выполнения упражнений на развитие	1			26.02.26	Видеоматериал

	физических качеств (сила, выносливость)					
47	Техника выполнения упражнений в равновесии	1			03.03.26	Видеоматериал
48	Техника выполнения поворотов (в движении и, на месте) и ловли мяча	1			05.03.26	Видеоматериал
49	Техника выполнения упражнений на гибкость и координацию	1			10.03.26	
50	Техника выполнения упражнений в висе и упоре (гимнастика)	1			12.03.26	Видеоматериал
51	Техника выполнения упражнений на развитие выносливости (кроссовая подготовка)	1			17.03.26	Видеоматериал
52	Техника выполнения упражнений с использованием гимнастических снарядов (скамейка, перекладина)	1			19.03.26	Видеоматериал
53	Техника выполнения с использованием мячей	1			24.03.26	
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1			26.03.26	Видеоматериал
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле,	1			07.04.26	

	вращении, перекатах					
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1			09.04.26	Видеоматериал
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1			14.04.26	
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1			16.04.26	
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1			21.04.26	
60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1			23.04.26	
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в	1			28.04.26	Видеоматериал

	контрольно-тестовых упражнениях					
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1			30.04.26	
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1			05.05.26	
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1			07.05.26	Видеоматериал
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1			12.05.26	
66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1			14.05.26	Видеоматериал
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1			19.05.26	
68	Показательное выступление	1			21.05.26	
69	Итоговое занятие: анализ достигнутых результатов, подведение итогов.				26.05.26	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	69	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

## ПЕРЕЧЕНЬ ПРОВЕРЯЕМЫХ ЭЛЕМЕНТОВ СОДЕРЖАНИЯ

Класс	Код	Проверяемые умения
	<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>
	<b>1.1</b>	<b>Физическая культура</b>
1,2,3,4	1.1.1.1	Иметь представление о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
1,2,3,4	1.1.1.2	Иметь представление о жизненно важных способах передвижения человека: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.
1,2,3,4	1.1.1.3	Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
1,2,3,4	1.1.1.4	Уметь ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня».
1,2,3,4	1.1.1.5	Уметь характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств.
3,4	1.1.1.6	Уметь раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.
2,3,4	1.1.1.7	Уметь ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие.
1,2,3,4	1.1.1.8	Уметь характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
2,3,4	1.1.2.1	<i>Уметь выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.</i>
3	1.1.2.2	<i>Уметь характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.</i>
4	1.1.2.3	<i>Уметь планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i>
	<b>1.2</b>	<b>Из истории физической культуры</b>
3,4	1.2.1	Знать историю развития физической культуры и первых соревнований.
2,3,4	1.2.2	Иметь представление об особенностях физической культуры разных народов
2,3,4	1.2.3	Иметь представление о связи физической культуры разных народов с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
2,3,4	1.2.4	Иметь представление о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
	<b>2</b>	<b>Физические упражнения</b>
1,2,3,4	2.1	Иметь представление о физических упражнениях, их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств.
2,3,4	2.2	Иметь представление о физической подготовке и ее связи с развитием основных физических качеств.

2,3,4	2.3	Знать характеристику основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
3,4	2.4	Иметь представление о физической нагрузке и ее влиянии на повышение частоты сердечных сокращений.
	<b>3</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>
	<b>3.1.1</b>	<b>Самостоятельные занятия</b>
2,3,4	3.1.1.1	Уметь составлять режима дня.
2,3,4	3.1.1.2	Уметь выполнять простейшие закаливающие процедуры.
1,2,3,4	3.1.1.3	Уметь выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
2,3,4	3.1.1.4	Уметь проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
2,3,4	3.1.1.5	Уметь отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
1,2,3,4	3.1.1.6	Уметь организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.
	<b>3.1.2</b>	<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b>
	3.1.2.1	Уметь проводить измерение длины и массы тела.
3,4	3.1.2.2	Уметь проводить измерение показателей осанки и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений.
2,3,4	3.1.2.3	Уметь измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
3,4	3.1.2.4	Уметь вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
	<b>3.1.3</b>	<b>Самостоятельные игры и развлечения</b>
1,2,3,4	3.1.3.1	Уметь самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).
2,3,4	3.2.1	<i>Уметь вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.</i>
2,3,4	3.2.2	<i>Уметь целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.</i>
2,3,4	3.2.3	<i>Уметь выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i>
	<b>4</b>	<b>Физическое совершенствование</b>

	<b>4.1.1</b>	<b>Физкультурно--оздоровительная деятельность</b>
2,3,4	4.1.1	Уметь выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
2,3,4	4.1.1.2	Уметь выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.
2,3,4	4.1.3	Уметь выполнять комплексы дыхательных упражнений.
2,3,4	4.1.4	Уметь выполнять гимнастику для глаз.
	4.1.5	Уметь оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).
	<b>4.1.2</b>	<b>Спортивно--оздоровительная деятельность</b>
	<b>4.1.2.1</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>
1,2,3,4	4.1.2.1.1	Знать и выполнять организующие команды и приёмы.
1,2,3,4	4.1.2.1.2	Уметь выполнять строевые действия в шеренге и колонне.
1,2,3,4	4.1.2.1.3	Уметь выполнять строевые команды.
1,2,3,4	4.1.2.1.4	Уметь выполнять акробатические упражнения.
1,2,3,4	4.1.2.1.4.1	Уметь выполнять: упоры, седы, стойки.
1,2,3,4	4.1.2.1.4.2	Уметь выполнять: упражнения в группировке.
1,2,3,4	4.1.2.1.4.3	Уметь выполнять: кувырки и перекаты.
1,2,3,4	4.1.2.1.4.4	Уметь выполнять: стойка на лопатках.
1,2,3,4	4.1.2.1.4.5	Уметь выполнять: гимнастический мост.
12,3,4	4.1.2.1.5	Уметь выполнять акробатические комбинации.
1,2,3	4.1.2.1.6	Уметь выполнять упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
2,3,4	4.1.2.1.7	Уметь выполнять гимнастические комбинации.
1,2,3,4	4.1.2.1.8	Уметь выполнять опорный прыжок.
1,2,3,4	4.1.2.1.9	Уметь выполнять гимнастические упражнения прикладного характера:
1,2,3,4	4.1.2.1.9.1	Уметь выполнять: передвижение по гимнастической стенке.
1,2,3,4	4.1.2.1.9.2	Уметь выполнять: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.
1,2,3,4	4.1.2.1.9.3	Уметь выполнять: переползания.
1,2,3,4	4.1.2.1.9.4	Уметь выполнять: передвижение по наклонной гимнастической скамье.
	<b>4.1.2.2</b>	<b>Легкая атлетика</b>
1,2,3,4	4.1.2.2.1	Уметь выполнять беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.
	4.1.2.2.2	Уметь выполнять беговые упражнения: с прыжками и ускорением.
1,2,3,4	4.1.2.2.3	Уметь выполнять беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.
1,2,3,4	4.1.2.2.4	Уметь выполнять беговые упражнения: челночный бег.
1,2,3,4	4.1.2.2.5	Уметь выполнять беговые упражнения: с высокого старта с последующим ускорением.
1,2,3,4	4.1.2.2.6	Уметь выполнять прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
1,2,3,4	4.1.2.2.7	Уметь выполнять прыжковые упражнения: в длину и высоту.
2,3,4	4.1.2.2.8	Уметь выполнять прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.
1,2,3,4	4.1.2.2.9	Уметь выполнять броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
1,2,3,4	4.1.2.2.10	Уметь выполнять метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
	<b>4.1.2.4</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>

1,2,3,4	4.1.2.4.1	Уметь выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений.
1,2,3,4	4.1.2.4.2	Уметь выполнять игровые задания на развитие внимания, силы, ловкости и координации.
1,2,3,4	4.1.2.4.3	Уметь выполнять игровые задания на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
1,2,3,4	4.1.2.4.4	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр.
1,2,3,4	4.1.2.4.4.1	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
1,2,3,4	4.1.2.4.4.2	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр: баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
1,2,3,4	4.1.2.4.4.3	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр: волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
1,2,3,4	4.1.2.4.5	Уметь играть в подвижные игры разных народов.
1,2,3,4	4.2.1	<i>Уметь сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.</i>
2,3,4	4.2.2	<i>Уметь выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.</i>
2,3,4	4.2.3	<i>Уметь играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.</i>
2,3,4	4.2.4	<i>Уметь выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i>
1,2,3,4	4.2.5	<i>Уметь плавать, в том числе спортивными способами.</i>
	<b>5</b>	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>
	<b>5.1</b>	<b>На материале гимнастики с основами акробатики</b>
1,2,3,4	5.1.1	Уметь выполнять ОРУ <b>на развитие гибкости:</b>
1,2,3,4	5.1.1.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: широкие стойки на ногах.
1,2,3,4	5.1.1.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага: глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.
1,2,3,4	5.1.1.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
1,2,3,4	5.1.1.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: выпады и полушагаты на месте.
1,2,3,4	5.1.1.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: “выкруты” с гимнастической палкой, скакалкой.
1,2,3,4	5.1.1.6	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
1,2,3,4	5.1.1.7	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).
1,2,3,4	5.1.1.8	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: индивидуальные комплексы на развитие гибкости.

	5.1.2	<b>Уметь выполнять ОРУ на развитие координации:</b>
1,2,3,4	5.1.2.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.
2,3,4	5.1.2.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.
3,4	5.1.2.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага поворотами и приседаниями.
1,2,3,4	5.1.2.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы.
1,2,3,4	5.1.2.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук ног туловища (в положения стоя и лёжа, сидя).
3,4	5.1.2.6	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: жонглирование малыми предметами.
2,3,4	5.1.2.7	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.
2,3,4	5.1.2.8	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.
3,4	5.1.2.9	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: Равновесие типа “ласточка” на широкой опоре с фиксацией равновесия.
3,4	5.1.2.10	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.
2,3,4	5.1.2.11	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.
1,2,3,4	5.1.2.12	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам по сигналу.
	5.1.3	<b>Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки:</b>
2,3,4	5.1.3.1	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.
2,3,4	5.1.3.2	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку.
2,3,4	5.1.3.3	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.
2,3,4	5.1.3.4	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
	5.1.4	<b>Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей:</b>
3,4	5.1.4.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.
3,4	5.1.4.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).
3,4	5.1.4.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).

3,4	5.1.4.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
1,2,3,4	5.1.4.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лежа.
1,2,3,4	5.1.4.6	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.
3,4	5.1.4.7	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).
1,2,3,4	5.1.4.8	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.
3,4	5.1.4.9	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: переноска партнера в парах.
	<b>5.2</b>	<b>На материале легкой атлетики</b>
	5.2.1	Уметь выполнять ОРУ <b>на развитие координации:</b>
3,4	5.2.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.
2,3,4	5.2.1.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.
1,2,3,4	5.2.1.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
	5.2.2	Уметь выполнять ОРУ <b>на развитие быстроты:</b>
1,2,3,4	5.2.2.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.
1,2,3,4	5.2.2.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: челночный бег.
3,4	5.2.2.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе.
2,3,4	5.2.2.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений.
3,4	5.2.2.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
	5.2.3	Уметь выполнять ОРУ <b>на развитие выносливости:</b>
1,2,3,4	5.2.3.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
1,2,3,4	5.2.3.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).
1,2,3,4	5.2.3.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.
1,2,3,4	5.2.3.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.
	5.2.4	Уметь выполнять ОРУ <b>на развитие силовых способностей:</b>
1,2,3,4	5.2.4.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.
3,4	5.2.4.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: повторное преодоление

		препятствий (15-20 см).
3,4	5.2.4.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.
1,2,3,4	5.2.4.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).
3,4	5.2.4.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку.
1,2,3,4	5.2.4.6	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.
1,2,3,4	5.2.4.7	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.
1,2,3,4	5.2.4.8	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.
2,3,4	5.2.4.9	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

### **1 КЛАСС**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

### **2 КЛАСС**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ; Введите свой вариант:

### **3 КЛАСС**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ; Введите свой вариант:

### **4 КЛАСС**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2019);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2017 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания:  
<http://www.openclass.ru/>

6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований:

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

<https://www.uchportal.ru/load/101>

