

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 имени Исаевой Антонины Ивановны»**

Пункт 2.1. Основной образовательной программы начального общего образования (в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Составлена в соответствии с примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол 1/22 от 18 марта 2022 года)

г. Нефтеюганск

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля.

«Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств,

методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс - 66 ч; 2 класс - 68 ч; 3 класс - 68 ч; 4 класс - 68 ч.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

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

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 класс

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

Личностные результаты

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

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

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

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

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

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

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

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

регулятивные УУД:

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

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

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

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

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

познавательные УУД:

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

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

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической

культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

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

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и

физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворота-ми в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и то мазать плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств,

демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование

1 класс (66 часов)

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение каждой темы	Электронные учебно-методические материалы
1	Урок физической культуры в школе	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
2	Правила поведения на уроке физической культуры	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
4	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
5	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
6	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
7	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
8	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
9	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
10	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
11	Отработка навыков выполнения	1	Российская

	шагов с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)		электронная школа https://resh.edu.ru/
12	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
13	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
14	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
15	Обобщающий урок по итогам обучения	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
16	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
17	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
18	Отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
19	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
20	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
21	Закрепление выполнения партерной разминки	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
22	Музыкально-сценическая игра	1	Российская

	"Танцуем сказку". Способы передвижения		электронная школа https://resh.edu.ru/
23	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
24	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
25	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
26	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
27	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
28	Группировка, кувырок в сторону	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
29	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
30	Отработка навыков выполнения упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
31	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
32	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: правила организации и проведения	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
33	Режим дня	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
34	Основные правила личной гигиены	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
35	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

36	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
37	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
38	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
39	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
40	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
41	Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
42	Подвижные игры со скакалкой	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
43	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Правила организации и проведения	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
44	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
45	Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
46	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
47	Перекат мяча по полу, по рукам	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
48	Бросок и ловля мяча	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
49	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
50	Игровые задания с мячом	1	Российская электронная школа

			https://resh.edu.ru/
51	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
52	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
53	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
54	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
55	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Повороты в обе стороны на 45°	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
56	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
57	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
58	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «полечка»	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
59	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «ковырялочка»	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
60	Закрепление техники выполнения танцевальных шагов	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
61	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Правила организации и проведения	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
62	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
63	Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
64	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
65	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка".	1	Российская электронная школа

	Правила организации и проведения		https://resh.edu.ru/
66	Обобщающий урок по итогам 1 класса. Контрольные задания	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

Приложение 2.

2 класс (68 часов)

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение каждой темы	Электронные учебно- методические материалы
1	Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Контрольные измерения длины и массы своего тела	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
2	Инструктаж по технике безопасности во время занятий на уроках физической культуры. Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3	Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Общее и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
4	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
5	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
6	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
7	Отработка навыков выполнения гимнастического бега вперёд, назад	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
8	Отработка навыков выполнения приставных шагов на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
9	Шаги в полном приседе («гусиный шаг»)	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
10	Входная контрольная работа.	1	Российская

	Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»);		электронная школа https://resh.edu.ru/
11	Отработка навыков выполнения небольших прыжков в полном приседе («мячик»);	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
12	Отработка навыков выполнения шагов с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставных шагов в сторону с наклонами («качалка»)	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
13	Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
14	Обобщающий урок по итогам обучения	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
15	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
16	Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
17	Упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
18	Построение в шеренгу и в колонну.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
19	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
20	Кувырок вперед. Игра «Раки»	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
21	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
22	«Мост» из положения лежа на спине.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
23	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
24	Передвижение по гимнастической стенке.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

25	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
26	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
27	Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»)	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
28	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
29	Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
30	Административная контрольная работа. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
31	Отработка навыков выполнения упражнений на равновесие	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
32	Приставные шаги в сторону и	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
33	Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
34	Отработка навыков прыжков по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
35	Подводящие акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
36	Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
37	Отработка навыков выполнения колеса	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
38	Отработка навыков выполнения упражнений: мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
39	Выполнение комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
40	Правила подбора общеразвивающих упражнений для самостоятельного	1	Российская электронная школа

	проведения утренней зарядки		https://resh.edu.ru/
41	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
42	Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
43	Инструктаж по технике безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
44	Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
45	Отработка навыков отбивов мяча	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
46	Игровые задания с мячом	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
47	Освоение изученных упражнений в комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
48	Выполнение комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
49	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по лыжной подготовке. Отработка навыков передвижения на лыжах без палок	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
50	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
51	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
52	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
53	Упражнения в поворотах на лыжах	1	Российская

	переступанием стоя на месте и в движении		электронная школа https://resh.edu.ru/
54	Отработка навыков выполнения изученных упражнений	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
55	Торможение способом «плуг»	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
56	Отработка навыков торможения способом «плуг»	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
57	Обобщающий урок по итогам обучения	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
58	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
59	Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: колено вперед, в сторону; поворот «казак», нога вперед горизонтально	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
60	Отработка техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: колено вперед, в сторону; поворот, нога вперед горизонтально	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
61	Закрепление навыков выполнения поворотов	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
62	Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
63	Отработка техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
64	Промежуточная аттестация. Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом)	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
65	Шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с различными подскоками	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
66	Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	Российская электронная школа

			https://resh.edu.ru/
67	Освоение элементов современного танца	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
68	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

Приложение 3.

3 класс (68 часов)

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение каждой темы	Электронные учебно-методические материалы
1	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы Инструктаж по технике безопасности во время уроков физкультуры.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
2	Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3	Гимнастика и виды гимнастической разминки	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
4	Правила составления комплексов физических упражнений	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
5	Правила предупреждение травматизма на акробатических и гимнастических уроках	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
6	Комплекс дыхательной гимнастики	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
7	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
8	Составление выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
9	Инструктаж по технике безопасности во время занятий по гимнастике. Общеразвивающие и подводящие упражнения для разучивания кувырка вперед	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
10	Входная контрольная работа. Способы самостоятельного освоения кувырка вперед из упора сидя	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
11	Общеразвивающие и подводящие упражнения для самостоятельного разучивания кувырка назад из упора присев	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
12	Способы самостоятельного освоения кувырка назад из упора присев	1	Российская электронная школа

			https://resh.edu.ru/
13	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для самостоятельного разучивания гимнастического моста	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
14	Способы самостоятельного разучивания гимнастического моста	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
15	Развитие 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	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
16	Обобщающий урок по итогам обучения	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
17	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
18	Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
20	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
21	Комбинация из разученных элементов.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
22	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
23	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
24	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
25	Лазание по наклонной скамье	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
26	Лазание по гимнастической скамье. Перелезание через препятствие.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

27	Административная контрольная работа. Обобщающий урок по итогам обучения	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
28	Закаливание способом ополаскивания под душем	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
29	Способы составления графика закаливающих процедур.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
30	Инструктаж по технике безопасности во время занятий по лыжной подготовке. Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
31	Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
32	Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
33	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
34	Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
35	Техника поворота на лыжах способом переступания	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
36	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
37	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
38	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
39	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
40	Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
41	Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

42	Правила организации и проведения подвижной игры «Защита укрепления».	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
43	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнении стандартной физической нагрузки	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
44	Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
45	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
46	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
47	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
48	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
49	Инструктаж по технике безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр. Баскетбол как спортивная игра	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
50	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
51	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
52	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
53	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
54	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
55	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
56	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

57	Волейбол как спортивная игра	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
58	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
59	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
60	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
61	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
62	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
63	Промежуточная аттестация. Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
64	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
65	Футбол как спортивная игра	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
66	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
67	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
68	Ведение футбольного мяча	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

Приложение 4.

4 класс(68 часов)

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение каждой темы	Электронные учебно-методические материалы
1	Инструктаж по технике безопасности во время уроков физкультуры. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
2	Правила оформления результатов измерения физического развития и физической подготовленности в течение учебного года	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
3	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
4	Способы самостоятельного обучения техники выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
5	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
6	История физической культуры в России	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
7	Влияние физической подготовки на работу организма	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
8	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики Кувырок вперед, кувырок назад	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
9	Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
10	Входная контрольная работа. Мост. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
11	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
12	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

13	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
14	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
15	Опорный прыжок на горку матов.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
16	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
17	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
18	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
19	Инструктаж по технике безопасности во время занятий по лыжной подготовке. Лыжные гонки как вид спорта	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
20	Предупреждение обморожения на уроках лыжной подготовки	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
21	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
22	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
23	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
24	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
25	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
26	Техника передвижения одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
27	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

28	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
29	Административная контрольная работа. Способы оценивания переносимости физической нагрузки	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
30	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
31	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
32	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
33	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
34	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
35	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
36	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
37	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
38	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
39	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
40	Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
41	Обобщающий урок по итогам обучения	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
42	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

43	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
44	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
45	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
46	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
47	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
48	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
49	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
50	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
51	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
52	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
53	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
54	Техника передачи катящегося мяча	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
55	Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
56	Техника передачи мяча во время его ведения	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
57	Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
58	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

59	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
60	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
61	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
62	Промежуточная аттестация. Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
63	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
64	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
65	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
66	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
67	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
68	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1	Российская электронная школа https://resh.edu.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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

Физическая культура, 1 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Физическая культура, 3-4 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник» ;

Физическая культура, 3-4 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение» ;

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБОРУДОВАНИЕ

Модуль «Легкая атлетика»:

Гимнастические скакалки;
Мячи для метания весом 150 грамм;
Эстафетные палочки;
Фишки.

Модуль «Гимнастика»:

Гимнастические маты;
Гимнастические лестницы;
Гимнастические скамьи.

Модуль «Лыжная подготовка»:

Лыжи;
Лыжные ботинки;
Лыжные палки.

Модуль «Подвижные и спортивные игры»:

Мячи баскетбольные;
Мячи волейбольные;
Мячи футбольные.