

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новосибирской области

Администрация Мошковского района Новосибирской области

МКОУ Уч-Балтинская ООШ

УТВЕРЖДЕНА

Директор

А. Н. Скидан Приказ от
«25» августа
2026 г. № 43-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Участок Балта, 2026 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.

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

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

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

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

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

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

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

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами

спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

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

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (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 определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

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

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

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

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

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

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

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

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному.

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

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

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

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

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

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

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

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

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

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Связь с рабочей программой воспитания школы

Реализация воспитательного потенциала уроков физической культуры (урочной деятельности, аудиторных занятий в рамках максимально допустимой учебной нагрузки) предусматривает:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания уроков для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение в содержание уроков целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования».

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Программа составлена с учетом количества часов, отводимого на изучение предмета «Физическая культура» учебным планом школы: в 1-4 классах по 2 учебных часа в неделю при 33-34 учебных неделях.

Срок освоения рабочей программы: 1-4 классы, 4 года.

Количество часов в учебном плане на изучение предмета (1 класс – 33 учебные недели, 2-4 класс – 34 учебные недели)

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 класс	2	66
2 класс	2	68
3 класс	2	68
4 класс	2	68
Всего		270

Содержание обучения

1 класс

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

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

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

упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

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

Подводящие упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

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

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

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 класс

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

Упражнения по видам разминки.

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

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

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене

(махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

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

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

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

Пример:

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

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

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

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организирующие команды и приёмы.

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

3 класс

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

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

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

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

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

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

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

Организирующие команды и приёмы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

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 её видам.

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

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

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Личностные результаты

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

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

1) патриотического воспитания:

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

2) гражданского воспитания:

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

3) ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

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

5) экологического воспитания:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к

собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

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

Метапредметные результаты

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), 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 её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

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

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

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

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх 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 определённых умений.

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

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

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

Знания о физической культуре:

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её 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 и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
 - 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 и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

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

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений 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, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

Тематическое планирование

1 класс (33 * 2ч. = 66 ч.

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
Знания о физической культуре – 6 ч.				
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице.	1	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/	Находить необходимую информацию по темам: гимнастика, игры, туризм, спорт. Определять понятие «физическая культура». Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта. Определять и кратко характеризовать понятие «здоровый образ жизни». Понимать и формулировать задачи «ГТО».
2	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции.	1	Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/	Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Понимать и отличать физические качества «гибкость» и «координация». Описывать формы наблюдения Находить необходимую информацию по темам: гимнастика, игры, туризм, спорт.
3	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Видео «ГТО. Как это было» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8939554?menuReferrer=catalogue	Определять понятие «физическая культура». Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта. Определять и кратко характеризовать понятие «здоровый образ жизни».
4	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях.	1	Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	Понимать и формулировать задачи «ГТО». Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений.
5	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным	1	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/	Понимать и отличать физические качества «гибкость» и «координация». Описывать формы наблюдения.

	оборудованием в школе.			
6	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений.	1	Видео «Строевая подготовка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7715693?menuReferrer=catalogue	
Способы физкультурной деятельности – 9 ч.				
7	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела.	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	Составлять индивидуальный распорядок дня. Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.
8	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов.	1	Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/	Называть основные правила личной гигиены. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации.
9	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой.	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/	Уметь измерять соотношение массы и длины тела. Вести дневник измерений.
10	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр.	1	Урок «Подвижные игры» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/993114?menuReferrer=catalogue	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.
11	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности.	1	Урок «Эстафета» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7845156?menuReferrer=catalogue	Составлять игровые задания. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
12	Проектирование и выполнение игровых заданий.	1	Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с	

			высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/	
13	Виды танцевальных движений.	1	Видео «Танцевальная физкультминутка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5712471?menuReferrer=catalogue	
14	Основные элементы физических упражнений.	1	Видео «Физическое развитие» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792046?menuReferrer=catalogue	
15	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте.	1	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый–второй рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!»
Физическое совершенствование – 51 ч.				
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 33 ч.				
16	Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону.	1	Видео «Прыжковое упражнение «Приставные шаги»» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7217464?menuReferrer=catalogue	1. Освоить универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений: а) для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: - гимнастические упражнения общей разминки – приставные шаги вперёд на полной стопе; шаги с продвижением вперёд попеременно на носках и пятках; шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе; небольшие прыжки в полном приседе; - гимнастические упражнения партерной разминки – упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития
17	Техника выполнения различных видов гимнастического бега.	1	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ)	

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/	гибкости и подвижности голеностопных суставов;
18	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе.	1	Видео «Прыжок в длину с места» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9961305?menuReferrer=catalogue	- хореографические позиции; б) для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника: - гимнастические упражнения для разогревания мышц спины методом «скручивания»;
19	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата.	1	Урок «Быстрота. Игра “Кто быстрее”» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/	- гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности; в) для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений: - развитие координации – шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне; бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; подскоки через скакалку вперёд, назад; прыжки через скакалку вперёд, назад; баланс гимнастического мяча на ладони; передача мяча из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно;
20	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы.	1	Урок «Упражнения на укрепление мышц стоп» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8630718?menuReferrer=catalogue	перекат мяча по полу, по рукам; бросок и ловля мяча; танцевальные шаги: «полька» или «буратино», «ковырялочка», «верёвочка»;
21	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава.	1	Урок «Упражнения на укрепление мышц стоп» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8683372?menuReferrer=catalogue	- для развития моторики – вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях;
22	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления мышц стопы.	1	Урок «Упражнения для укрепления мышц стоп» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8630901?menuReferrer=catalogue	- для освоения жизненно важных навыков и умений: равновесие: рабочая нога – колено вперёд; рабочая нога назад «арабеск» или «ласточка»; повороты в обе стороны на сорок пять градусов; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.
23	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра.	1	Видео «Бег с высоким подниманием бедра» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a	

			tomic_objects/7183579?menuReferrer=catalogue	2. Освоить универсальные умения контролировать величину нагрузки. 3. Освоить универсальные умения контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений.
24	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног.	1	Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/s_tart/326399/	
25	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног.	1	Видео «Бег на прямых ногах» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/7405853?menuReferrer=catalogue	
26	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	1	Видео «Упражнение на пресс на наклонной скамье. Проект «Показать за 60 секунд»» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/10874096?menuReferrer=catalogue	
27	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины.	1	Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/s_tart/61590/	
28	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса.	1	Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/s_tart/189544/	
29	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации.	1	Видео «Физкультурная разминка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/9035149?menuReferrer=catalogue	
30	Техника выполнения	1	Урок «Выносливость. Игра «К своим	

	подскоков и прыжков через скакалку.		флажкам»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/s tart/69334/	
31	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы.	1	Урок «Метание в цель. Игра «Точно в мишень»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/s tart/169123/	
32	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли.	1	Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/s tart/43254/	
33	Техника выполнения танцевальных шагов.	1	Урок «Танцевальная физкультминутка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7740143?menuReferrer=catalogue	
34	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево.	1	Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/s tart/326440/	
35	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки.	1	Урок «Прыжки и прыжковые упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1760865?menuReferre r=catalogue	
36	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия.	1	Урок «Гимнастика. Равновесие.» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573157?menuReferre r=catalogue	

37	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений.	1	Видео «Упражнения со скакалкой» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7800334?menuReferrer=catalogue	Освоить музыкально-сценические игры. Выполнять игровые задания, спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.
38	Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений.	1	Урок «Подвижные игры» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue	
39	Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры.	1	Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/	
40	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх.	1	Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/	
41	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх.	1	Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/	
42	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через музыку и движение.	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/	
43	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей.	1	Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/	

44	Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом.	1	Урок «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/	
45	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой.	1	Видео «Вращение скакалки» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7714330?menuReferrer=catalogue	
46	Спортивные эстафеты с мячом.	1	Видео «Ведение мяча"»(МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8725804?menuReferrer=catalogue	
47	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом.	1	Видео «Упражнения со скакалкой» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7800334?menuReferrer=catalogue	
48	Организующие команды при построении, передвижении, перестроении.	1	Видео «Упражнения со скакалкой» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7800334?menuReferrer=catalogue	Освоить универсальные умения при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый–второй рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!»
Спортивно-оздоровительная деятельность – 18 ч.				
49	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы.	1	Урок «Упражнения для укрепления мышц стоп» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8630901?menuReferrer=catalogue	Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений: - гимнастические упражнения – упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; - акробатические упражнения – «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; - подводящие упражнения к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»),
50	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на	1	Видео «Осанка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9939026?menuReferrer=catalogue	

	развитие гибкости.			группировка; - спортивные упражнения (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания.
51	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации.	1	Видео «Развитие скорости, координации детей младшего возраста» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3911621?menuReferrer=catalogue	
52	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса.	1	Видео «Общеразвивающие гимнастические упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue	
53	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер.	1	Видео «Бег с высоким подниманием бедра» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7183579?menuReferrer=catalogue	
54	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины.	1	Урок «Упражнения для укрепления мышц спины» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1681467?menuReferrer=catalogue	
55	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног.	1	Видео «Приседания на одной ноге ("пистолет"). Как научиться?» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5734776?menuReferrer=catalogue	
56	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам.	1	Видео «Ритмика (перкуссия тела): повторение и разбор комбинации (обучающее видео)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9514522?menuReferrer=catalogue	

			catalogue	
57	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов.	1	Урок «Специальная гимнастическая разминка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue	
58	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны.	1	Видео «Наклон вперед» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9935168?menuReferrer=catalogue	
59	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы.	1	Видео «Приседания» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7626993?menuReferrer=catalogue	
60	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка.	1	Видео «Гимнастика» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9236621?menuReferrer=catalogue	
61	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот.	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/	
62	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону.	1	Видео «Самбо. Элементы разминки» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9888617?menuReferrer=catalogue	
63	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор.	1	Видео «Основные виды движений» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10146221?menuReferrer=catalogue	

64	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками.	1	Видео «Основные виды движений» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10146221?menuReferrer=catalogue	
65	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок».	1	Урок «Вращение обруча. «Мост»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/	
66	Годовая контрольная работа.	1		

2 класс (34 * 2ч. = 68 ч.)

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
Знания о физической культуре – 5 ч.				
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела.	1	Урок «Первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/	Находить необходимую информацию по темам. Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития. Характеризовать показатели физического развития.
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки.	1	Видео «Осанка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9939026?menuReferrer=catalogue	Уметь определять правильную осанку. Понимать и раскрывать связь правильной осанки и развития здорового организма. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения.	1	Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/	Пересказывать тексты по истории и современности олимпийского движения. Находить необходимую информацию по темам. Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития.
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения.	1	Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/	Характеризовать показатели физического развития. Уметь определять правильную осанку.

				Понимать и раскрывать связь правильной осанки и развития здорового организма. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Пересказывать тексты по истории и современности олимпийского движения.
5	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания.	1	Урок «Плавание» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7315643?menuReferrer=catalogue	Знать и объяснять правила поведения в бассейне. Знать общую информацию по плаванию. Осваивать элементы плавания. Уметь отмечать характерные ошибки при освоении основных элементов плавания
Способы физкультурной деятельности – 7 ч.				
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки.	1	Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	Уметь измерять массу и длину тела. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Вести дневник наблюдения за динамикой развития гибкости и координации, изменениями длины и массы тела. Анализировать полученные результаты наблюдений.
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	Урок «Путешествие в страну «Силачей!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила). Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей. Организовывать регулярное повторение освоенных гимнастических упражнений.
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования.	1	Урок «Укрепляем здоровье – закаливанием» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. Оценивать своё состояние (ощущения) после

				выполнения комплексов упражнений, закаливающих процедур.
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет.	1	Урок ««Рыбаки», «Ручеек»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/	Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил.
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности.	1	Урок «Развитие выносливости. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/	Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.
11	Практика проведения ролевых игр.	1	Урок «Горелки», «Шишки, желуди, орехи» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/	Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.).
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов.	1	Урок «Организующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue	Выполнять самостоятельно действия на строевые команды «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом».

Физическое совершенствование – 56 ч.

Физкультурно-оздоровительная деятельность – 40 ч.

13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки.	1	Видео «Общая разминка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5236863?menuReferrer=catalogue	Совершенствовать выполнение упражнений. Общая разминка.
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания.	1	Урок «Физические упражнения и естественные движения и передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/	Овладевать техникой выполнения новых упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»);

15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки.	1	Видео «Утренняя зарядка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/10040076?menuReferrer=catalogue	шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног.	1	Видео «Галоп» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/1715152?menuReferrer=catalogue	Партерная разминка. Овладеть техникой выполнения упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса.	1	Видео «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/8715718?menuReferrer=catalogue	увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины.	1	Видео «5 упражнений для здоровой и красивой осанки» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/8612206?menuReferrer=catalogue	укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бёдер («неваляшка»). Разминка у опоры. Овладеть техникой выполнения упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса.	1	Видео «Лодочка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/7626962?menuReferrer=catalogue	эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз) полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах.	1	Видео «Партерная гимнастика» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/7841762?menuReferrer=catalogue	
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации.	1	Видео «Развитие скорости, координации детей младшего возраста» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/3911621?menuReferrer=catalogue	

			catalogue	вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону). Овладевать техникой выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост. Овладевать техникой выполнения упражнений с гимнастическим предметом скакалка. Вращение скакалки, сложенной вдвое, кистью руки, бросок и ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча. Осваивать принципы соединения упражнений в комбинации. Овладевать техникой выполнения упражнений в комбинациях.
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов.	1	Урок «Упражнения на укрепление мышц стоп» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8683372?menuReferrer=catalogue	
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации.	1	Видео «Упражнения на ловкость и координацию из футбола» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue	
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости.	1	Урок «ОФП. Гибкость» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1996824?menuReferrer=catalogue	
25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры.	1	Урок «Гимнастика. Равновесие» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573157?menuReferrer=catalogue	
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры.	1	Видео «Прыжковое упражнение "Приставные шаги"» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7217464?menuReferrer=catalogue	
27	Техника выполнения приземления после прыжка.	1	Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	
28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры.	1	Видео «Разминка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/742423?menuReferrer=catalogue	
29	Основные правила выполнения	1	Урок «Подтягивание на перекладине	

	акробатических упражнений.		из виса лежа. Техника выполнения кувырка назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/s tart/226184/	
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад.	1	Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/s tart/223981/	
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо.	1	Видео «Гимнастика. Акробатика» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9026553?menuReferrer=catalogue	
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост».	1	Урок «Акробатика. Техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/s tart/191462/	
33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами.	1	Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/s tart/191551/	
34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами.	1	Урок «Лазание по гимнастической стенке» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/s tart/191577/	
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки.	1	Видео «Пробегание через вращающуюся скакалку» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3938942?menuReferrer=catalogue	
36	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд.	1	Видео «Учимся прыгать на скакалке» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a	

			tomic_objects/7317441?menuReferrer=catalogue	
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча.	1	Урок «Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/s/tart/191936/	
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики.	1	Видео «Ритмика (перкуссия тела): повторение и разбор комбинации (обучающее видео)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/9514522?menuReferrer=catalogue	
39	Комбинации с упражнениями общей разминки.	1	Урок «Система тренировки различных групп мышц» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/s/tart/191634/	
40	Комбинации с упражнениями партерной разминки.	1	Видео «Партерная гимнастика» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/10637309?menuReferrer=catalogue	
41	Комбинации с упражнениями разминки у опоры.	1	Видео «Разминка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/7567307?menuReferrer=catalogue	
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами.	1	Урок «Художественная гимнастика – предметы» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/8881269?menuReferrer=catalogue	
43	Комбинации с акробатическими упражнениями.	1	Видео «Кувырок вперёд. Техника выполнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material	

			view/atomic_objects/9618904?menuReferrer=catalogue	
44	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами.	1	Видео «Акробатическая связка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296301?menuReferrer=catalogue	
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах.	1	Урок «Спортивные эстафеты» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1970109?menuReferrer=catalogue	Осваивать взаимодействие общеразвивающих, ролевых, спортивных, туристических игр и игровых заданий; спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности, в т. ч. спортивных эстафет с мячом, со скакалкой. Участвовать в играх, выполнять игровые задания.
46	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях.	1	Урок «Техника безопасности на уроках физической культуры» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/789310?menuReferrer=catalogue	
47	Музыкально-сценические и ролевые игры.	1	Урок «Пустое место», «Третий – лишний» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/	
48	Туристические игры и спортивные эстафеты.	1	Урок «Веселые эстафеты» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/971477?menuReferrer=catalogue	
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники	1	Урок «Эстафета» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7845156?menuReferrer=catalogue	

	безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности.			
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов.	1	Урок «Лёгкая атлетика. Эстафеты» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2479105?menuReferer=catalogue	
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами.	1	Урок «Спортивные эстафеты» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1970109?menuReferer=catalogue	
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах.	1	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/	Овладевать техникой выполнения действий при строевых командах «По порядку рассчитайсь!», «На первый–третий рассчитайсь!», «В одну шеренгу – стройся!», «В две шеренги – стройся!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»
Спортивно-оздоровительная деятельность – 16 ч.				
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки.	1	Урок «Совершенствование навыков бега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/	Овладевать техникой выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок, прыжки, повороты, равновесие, бросок и ловля гимнастического предмета.
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок.	1	Урок «Пережат в группировке в стойку на лопатках» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7844064?menuReferrer=catalogue	Осваивать плавательную подготовку (при наличии материально-технического оснащения). Осваивать упражнения ознакомительного плавания – универсальных умений дыхания в воде.
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие.	1	Урок «Гимнастика. Равновесие» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573157?menuReferer=catalogue	Овладевать техникой выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин».

			r=catalogue	Осваивать спортивные стили плавания.
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета.	1	Видео «Подвижная игра "Сильный бросок» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5629002?menuReferrer=catalogue	
57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега.	1	Урок «Развитие скоростных способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/	
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м).	1	Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/	
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета.	1	Урок «Подвижные игры с мячом» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue	
60	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед.	1	Видео «Прыжок в высоту» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3974618?menuReferrer=catalogue	
61	Плавание: общая характеристика. Правила безопасного поведения в бассейне.	1	Видео «Плавание» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6853344?menuReferrer=catalogue	
62	Правила дыхания в воде.	1	Урок «Спортивное плавание» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1233254?menuReferrer=catalogue	
63	Техника выполнения	1	Видео «Плавание. Техника старта в	

	элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение.		плавании» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10648393?menuReferrer=catalogue	
64	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания.	1	Урок «Плавание в начальной школе» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/746611?menuReferrer=catalogue	
65	Спортивные стили плавания. Техника спортивных стилей плавания.	1	Урок «Способы спортивного плавания» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6291767?menuReferrer=catalogue	
66	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди. Плавательная подготовка: упражнения «Веселый дельфин».	1	Видео «Плавание. Техника плавания кролем. Техника скоростного поворота в воде» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10648409?menuReferrer=catalogue	
67	Плавательная подготовка: плавание брассом. Плавательная подготовка: упражнения «Лягушонок».	1	Урок «Влияние плавания на организм человека» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1662102?menuReferrer=catalogue	
68	Годовая контрольная работа.	1		

3 класс (34 * 2ч. = 68 ч.)

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
Знания о физической культуре – 7 ч.				
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений.	1	Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/	Находить необходимую информацию по темам. Объяснять влияние нагрузки на мышцы. Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием.
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании.	1	Урок «Физическая нагрузка и физические упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/	Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений. Уметь определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.
3	Подводящие упражнения и их назначение.	1	Урок «Закаливание обливание, душ» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/	Характеризовать гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и давать оценку эффективности её воздействия на строение и функции организма. Уметь характеризовать подводящие упражнения и их значение. Уметь подбирать комплекс и объяснять технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.
4	Правила дыхания в воде при плавании.	1	Урок «Я узнаю о бассейне» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/	Знать и уметь представлять на суше правила дыхания в воде при плавании. Знать основные правила плавания – правильное дыхание, согласование работы ног и дыхания,
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании.	1	Урок «Плавание в начальной школе» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/746611?menuReferrer	согласование работы рук, координация всех частей тела. Знать и уметь описывать технику выполнения спортивных стилей плавания.

			=catalogue	
6	Виды спортивных стилей плавания.	1	Видео «Способы спортивного плавания» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6291767?menuReferrer=catalogue	
7	Техника спортивных стилей плавания.	1	Урок «Стили плавания. Техника плавания способом брасс» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1059522?menuReferrer=catalogue	
Способы физкультурной деятельности – 7 ч.				
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры.	1	Видео «Разминка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10073035?menuReferrer=catalogue	Осваивать навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению танцевальных движений под музыку, ритм, счёт. Моделировать физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств. Осваивать и демонстрировать приёмы выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений. Подбирать комплексы и демонстрировать технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования. Имитировать упражнения на суше для подготовки к освоению плавания: бег на месте, ноги не отрываются от пола, маленький диапазон движений; в положении сидя – интенсивные махи ногами, имитация плавания.
9	Техника выполнения танцевальных движений.	1	Видео «Танцевальная разминка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11431449?menuReferrer=catalogue	
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях.	1	Урок «Что мы знаем о гимнастике? Немного истории» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/	
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания.	1	Урок «Виды плавания» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8379914?menuReferrer=catalogue	
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических	1	Видео «Ритмика (перкуссия тела): повторение и разбор	

	упражнений.		комбинации (обучающее видео)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/9514522?menuReferrer=catalogue	
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры.	1	Видео «Подвижные игры» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/9476226?menuReferrer=catalogue	Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил. Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.
14	Строевые команды: построения, перестроения.	1	Видео «Строевая подготовка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/7715693?menuReferrer=catalogue	Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.). Проявлять самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. Устанавливать ролевое участие членов команды. Принимать адекватные решения в условиях игровой и спортивной деятельности. Оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты). Выполнять организующие команды для строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.
Физкультурное совершенствование – 54 ч.				
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 28 ч.				
15	Методика контроля правильного выполнения	1	Урок «Специальная гимнастическая разминка» (МЭШ)	Совершенствовать выполнение упражнений: освоить комплексы упражнений для укрепления

	упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки.		https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue	отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота); освоить комплексы упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамические, статические); освоить комплексы упражнений, для развития: гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей; проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту и демонстрировать динамику их развития; осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; осваивать строевой и походный шаг; осваивать универсальные умения выполнения перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки.	1	Видео «Осанка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9939026?menuReferrer=catalogue	
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки.	1	Урок «Будем делать мост!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/	
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки.	1	Видео «Партерная гимнастика» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10637309?menuReferrer=catalogue	
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры.	1	Урок «Тренируем равновесие!2» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/	
20	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Урок «Кувырок назад (тренируем вестибулярный аппарат)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/	
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами.	1	Урок «Скорость, ловкость и сноровка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/	
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений	1	Урок «Упражнения на укрепление мышц стоп» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a	

	для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног.		tomic_objects/8683372?menuReferrer=catalogue	
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника.	1	Видео «Упражнение на пресс на наклонной скамье. Проект «Показать за 60 секунд»» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/10874096?menuReferrer=catalogue	
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса.	1	Урок «Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/	
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава.	1	Видео «Общеразвивающие гимнастические упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue	
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава.	1	Видео «Физкультпауза. Комплекс для снятия утомления с плечевого пояса и рук» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/8861055?menuReferrer=catalogue	
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава.	1	Видео «Подскоки на одной ноге с чередованием» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/1717255?menuReferrer=catalogue	
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения	1	Видео «Развитие скорости, координации детей младшего	

	упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей		возраста» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/3911621?menuReferrer=catalogue	
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей.	1	Видео «Спортивные эстафеты. Соревновательная программа "Всем классом на баскетбольную площадку» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/2392348?menuReferrer=catalogue	
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей.	1	Видео «Гимнастика для всех. Развитие гибкости и координации» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/5940048?menuReferrer=catalogue	
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей.	1	Видео «Подвижные игры на координацию движения используя музыку как подсказку» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/1614597?menuReferrer=catalogue	
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде.	1	Урок «Организующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=	

			catalogue	
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности.	1	Урок «Итоговый урок. «Развиваем гибкость и грацию!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/s_tart/279119/	
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений.	1	Урок «Метанием в цель и на дальность» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/s_tart/226376/	
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений.	1	Видео «Строевая подготовка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7715693?menuReferrer=catalogue	
36	Акробатические упражнения для перемещений.	1	Видео «Акробатическая связка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11322103?menuReferrer=catalogue	Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта.
37	Игры с выталкиванием.	1	Урок «Национальные игры (в гостях у народа Севера)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/s_tart/278883/	
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор.	1	Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/conspect/278960/	
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону.	1	Урок «Подвижные игры» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue	
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками.	1		

41	Игры на устойчивость.	1	Урок «Национальные игры в гостях у народа Удмуртии» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/	
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход.	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Игры для ловких и сообразительных!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/	
Спортивно-оздоровительная деятельность – 26 ч.				
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов.	1	Видео «Упражнение для корпуса. Повороты» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5214794?menuReferrer=catalogue	Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки в комбинации с использованием гимнастических предметов; серия 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 и демонстрировать комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов.
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки.	1	Урок «История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/	
45	Техника выполнения прыжков через скакалку.	1	Урок «Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/	
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов.	1	Урок «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/	
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов.	1	Видео «Эстафета «Трудные препятствия»» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5366795?menuReferrer=catalogue	

48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости.	1	Урок «Челночный бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/	
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Урок «Бег на короткие дистанции. Высокий старт» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/	
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов.	1	Видео «Комплекс танцевальных упражнений» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menuReferrer=catalogue	
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц.	1	Видео «Спортивные эстафеты. Соревновательная программа "Сила - твоё достоинство"» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2444201?menuReferrer=catalogue	Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору). Осваивать универсальные умения для выполнения нормативов ГТО, соответствующих возрастному этапу и уровню физической подготовки.
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей.	1	Видео «Упражнения на ловкость и координацию из футбола» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3158096?menuReferrer=catalogue	
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта.	1	Видео «Упражнение на развитие гибкости» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8981489?menuReferrer=catalogue	
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления.	1	Видео «Физические упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a	

			tomic_objects/7792060?menuReferrer=catalogue	Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору). Осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (на выбор) (при наличии материально-технического обеспечения). Демонстрировать динамику улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние. Осваивать универсальные умения для выполнения нормативов ГТО, соответствующих возрастному этапу и уровню физической подготовки.
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения.	1	Видео «Разминка - общеразвивающие упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/5655417?menuReferrer=catalogue	
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости.	1	Видео «Упражнение на развитие гибкости» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/8981489?menuReferrer=catalogue	
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей.	1	Видео «Развитие скорости, координации детей младшего возраста» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/3911621?menuReferrer=catalogue	
58	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде.	1	Видео "Разминка в воде" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/8499554?menuReferrer=catalogue	
59	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания.	1	Урок «Виды плавания» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/8379914?menuReferrer=catalogue	
60	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние.	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Плывать должен уметь каждый!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/	
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм	1	Урок «Комплекс ГТО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/l	

	ГТО (по возрасту).		esson_templates/1729021?menuReferer=catalogue	
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость.	1	Урок «Комплекс ГТО в школах Москвы. Как сдавать нормы ГТО школьникам. (Обучающее видео)» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7856179?menuReferrer=catalogue	
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений.	1	Урок «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2167410?menuReferer=catalogue	Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности.
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода.	1	Урок «Подвижные игры с элементами спортивных игр2 (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2167410?menuReferer=catalogue	
65	Контрольно-тестовые упражнения.	1	Урок «ГТО - путь к здоровью и успеху» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/627768?menuReferrer=catalogue	Осваивать контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости и координации. Осваивать тестовые упражнения ГТО II ступени. Осваивать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления. Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений.
66	Демонстрация группового показательного выступления.	1		
67	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость.	1	Урок «ГТО II ступень» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/627768?menuReferrer=catalogue	

68.	Годовая контрольная работа.	1	Урок «Итоговый урок. «Мы быстрые и меткие!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/	
-----	-----------------------------	---	---	--

4 класс (34 * 2ч. = 68 ч.)

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
Знания о физической культуре – 5 ч.				
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека.	1	Урок «Развитие физической культуры в России» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/	Определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека. Пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
2	Туристическая деятельность.	1	Урок «Развитие физической культуры в России» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/	Называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.
3	Строевые команды. Строевые упражнения.	1	Видео 2Строевая подготовка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7715693?menuReferrer=catalogue	Понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности. Формулировать основные задачи физической культуры.
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.	1	Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	Объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта. Приводить примеры спортивной подготовки. Характеризовать навыки плавания и гимнастики как важные навыки жизнедеятельности человека. Характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль
5	Классификация физических	1	Урок «Физическая нагрузка и ЧСС»	

	упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей.		(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/	туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях. Давать основные определения по организации строевых упражнений. Знать строевые команды и демонстрировать освоенные строевые упражнения. Знать технику выполнения упражнения для тестирования 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 физические упражнения по воздействию на развитие физических качеств и способностей. Различать физические упражнения по целевому назначению: общеразвивающие, спортивные туристические. Знать правила ориентирования на местности и правила безопасной жизнедеятельности на природе.
Способы физкультурной деятельности – 9 ч.				
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры.	1	Урок «Наблюдаем за развитием» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/	Находить информацию по теме. Проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе. Использовать методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на
7	Самостоятельные занятия	1	Урок «Если хочешь быть здоров –	

	общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания.		закаляйся!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/	основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием. Составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур. Измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (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 т. д. Составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Собирать комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции. Составлять маршрут похода на короткие дистанции; использовать карту и компас для определения места нахождения.
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений.	1	Видео «Физические упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792060?menuReferrer=catalogue	
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей.	1	Видео «Упражнение на развитие гибкости» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8981489?menuReferrer=catalogue	
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений.	1	Урок «Подвижные игры» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue	
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц.	1	Видео «Упражнения на растяжку» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6255603?menuReferrer=catalogue	
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости.	1	Урок «Подвижные игры с мячом» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1141872?menuReferrer=catalogue	
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки;	1	Видео «Осанка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9939026?menuReferrer=catalogue	

	на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений.			
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности.	1	Видео «История спортивного ориентирования» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9041762?menuReferrer=catalogue	
Физическое совершенствование – 54 ч.				
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 23 ч.				
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики.	1	Видео «Кувырок вперёд. Основные ошибки» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9620787?menuReferrer=catalogue	Совершенствовать выполнение упражнений. Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота). Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные). Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей. Проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту – и демонстрировать динамику их развития. Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Овладеть техникой выполнения строевого, походного шага.
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины.	1	Урок «Виды легкоатлетических упражнений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/	
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног.	1	Урок «Прыжковые упражнения. Техники выполнения прыжков» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/	
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук.	1	Урок «Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/	
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота.	1	Видео «Круговая тренировка на пресс. Первая часть» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a	

			tomic_objects/6748512?menuReferrer=catalogue	Овладеть универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника.	1	Урок «ОФП. Гибкость» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1996824?menuReferrer=catalogue	
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног.	1	Урок «Прыжок в высоту способом «перешагивания»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/	
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 для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации.	1	Видео «Комплекс танцевальных упражнений» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6305168?menuReferrer=catalogue	
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям.	1	Урок «Развиваем выносливость» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/	

24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия.	1	Видео «Утренняя зарядка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10208111?menuReferrer=catalogue
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	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1924528?menuReferrer=catalogue
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки.	1	Видео «Гимнастика» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9236621?menuReferrer=catalogue
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.	1	Урок «Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и	1	Видео «Физкультминутка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3657277?menuReferrer=catalogue

	в зале.			
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки.	1	Урок «Скоростно-силовые качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/	
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений.	1	Видео «Сгибание разгибание рук на полу ГТО» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7507380?menuReferrer=catalogue	
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности.	1	Видео «Подвижные игры» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9476226?menuReferrer=catalogue	
32	Жизненно важные навыки и 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.	1	Урок «Совершенствуем координационные способности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/	
33	Техника выполнения	1	Урок «Комплекс упражнений на	

	комплексов перемещений.		развитие равновесия» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/	
34	Организация проведения спортивных ролевых игр.	1	Урок «Национальные игры. В гостях у народа Германии» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/	Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта, и участвовать в них.
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	1	Урок «Играем все!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/	
36	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр.	1	Урок «Национальные игры (в гостях у народа Японии)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/	
37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий.	1	Урок «Подвижные национальные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/	
Спортивно-оздоровительная деятельность – 31 ч.				
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет.	1	Видео «Физкультминутка для начальной школы» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10402991?menuReferrer=catalogue	Овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений. Овладеть универсальными умениями 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.
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах.	1	Видео «Разминка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/4500021?menuReferrer=catalogue	
40	Виды стилей плавания.	1	Урок «Кроль!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/	

41	Техника удержания на воде.	1	Видео «Разминка в воде» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/8499554?menuReferrer=catalogue	Моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры). Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания.
42	Техника дыхания при плавании.	1	Урок «Плавание» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/7315643?menuReferrer=catalogue	Овладеть техникой одним (или несколькими) стилем плавания (на выбор). Выполнять плавание на скорость (при наличии материально-технической базы).
43	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше.	1	Видео «Экипировка для плавания» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/3510669?menuReferrer=catalogue	Соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Овладеть универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах.
44	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде.	1	Видео «Плавание. Техника старта в плавании» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/10648393?menuReferrer=catalogue	Демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега.
45.	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания.	1	Видео "Способы спортивного плавания" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a_tomic_objects/6291767?menuReferrer=catalogue	Осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках). Осваивать и демонстрировать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах.
46	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.	1	Урок «Стили плавания. Техника плавания способом брасс» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1059522?menuReferrer=catalogue	Осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет.
47	Техника выполнения погружения в воду с головой.	1	Урок «Обучение плаванию с использованием подвижных игр» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2225889?menuReferrer=catalogue	Осваивать и демонстрировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-

48	Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде.	1	Урок «Плавание в начальной школе» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/746611?menuReferrer=catalogue	классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО.
49	Техника выполнения всплывания и лежания на воде.	1	Видео «Техника плавания. Как правильно плавать кролем на груди» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10648361?menuReferrer=catalogue	
50	Техника выполнения выдохов в воду.	1	Видео «Техника плавания. Как правильно плавать кролем на груди» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10648361?menuReferrer=catalogue	
51	Техника выполнения скольжения в воде.	1	Видео «Прикладное плавание» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11914275?menuReferrer=catalogue	
52	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок.	1	Урок «Итоговый урок. «Учись плавать!»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/	
53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок.	1	Видео «Комплекс упражнений с гимнастической палкой» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10834909?menuReferrer=catalogue	
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах.	1	Видео «Упражнения со скакалкой» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/a	

			tomic_objects/7800334?menuReferrer=catalogue	
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах.	1	Урок «Баскетбол – игра командная! Техника передачи мяча в баскетболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/	
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом.	1	Урок «Гимнастика. Комплексы упражнений по гимнастике» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/	
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков.	1	Урок «Опорный прыжок» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/	
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений.	1	Видео «Физические упражнения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792060?menuReferrer=catalogue	
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	1	Видео «Техника безопасности» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6524990?menuReferrer=catalogue	
60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах.	1	Видео «Весёлая танцевальная зарядка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6048873?menuReferrer=catalogue	
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов,	1	Видео «Спортивные эстафеты. Соревновательная программа "Сила - твоё достоинство"» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2444201?menuReferrer=	

	открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях.		catalogue	
62	Сдача нормативов ГТО II ступени.	1	Урок «ГТО II ступень» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/627768?menuReferrer=catalogue	
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет.	1	Урок «Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/	Демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания. Принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды. Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр.
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений.	1	Видео «Танцевальная физкультминутка» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atOMIC_objects/5712471?menuReferrer=catalogue	Уметь описывать правила игр и спортивных эстафет. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения.
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе.	1	Урок «Подвижные игры» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferrer=catalogue	Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности. Выполнять в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения. Передавать характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица. Демонстрировать взаимопомощь в команде и уважительное отношение к природе, окружающей среде. Соблюдать правила безопасности во время

				похода. Проявлять смекалку. Соблюдать приёмы безопасной жизнедеятельности на природе. Выполнять необходимые условия дисциплины и командной работы.
66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации.	1	Урок «Итоговый урок. Развиваем ловкость, быстроту, смекалку!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/	Демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации. Демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени.
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления. Показательное выступление.	1	Видео «Спортивные эстафеты. Соревновательная программа "Сила – твоё достоинство» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2444869?menuReferrer=catalogue	Демонстрировать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления.
68	Годовая контрольная работа.	1		