

**г. Орск, 2022 г.**

**Предназначена для преподавания в начальной школе в 1-4 классах**  
*(Реализация требований ФГОС НОО третьего поколения, на основании приказа  
Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286)*

**Рабочая программа:**

- **разработана** методическим объединением учителей начальных классов на основе обновленной ООП НОО, Положения о рабочих программах МАОУ «Гимназия № 1 г. Орска»;
- **рассмотрена и принята** на педагогическом совете МАОУ «Гимназия № 1 г. Орска» **30.03.2022 г., Протокол № 4;**
- **утверждена** директором МАОУ «Гимназия № 1 г. Орска» **30.03.2022г., Приказ № 38/2.**

## СОДЕРЖАНИЕ

---

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
1 год обучения .....	4
2 год обучения .....	5
3 год обучения .....	6
4 год обучения .....	7
ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	8
Личностные результаты .....	8
Метапредметные результаты.....	8
Предметные результаты .....	10
1 КЛАСС (66 ч.).....	10
2 КЛАСС (68 ч.).....	11
3 КЛАСС (68 ч.).....	12
4 КЛАСС (68 ч.).....	13
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	22

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования третьего поколения (далее ФГОС НОО), на основе примерной рабочей программы начального образования по учебному предмету «Физическая культура», одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021г.), а также программы воспитания.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

Программа по учебному предмету «Физическая культура» включает пояснительную записку, содержание учебного предмета «Физическая культура» для 1—4 классов начальной школы, распределённое по годам обучения, планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования и тематическое планирование изучения курса.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

физическая культура» может включать популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» 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.

### **Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»**

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

### **Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане**

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

В содержании программы 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 учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умениям 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 обеспечивает:

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

преемственность основных образовательных программ 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 в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе 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.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 год обучения

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 («ящёрка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

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

Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## 2 год обучения

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

Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки

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

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

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

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом.

Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации



Пример:

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

Пример:

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Основная гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

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

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов.

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

Организующие команды и приёмы

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

### 3 год обучения

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

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

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

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

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений. Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

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

Организующие команды и приёмы

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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



Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание. 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 т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

#### 4 год обучения

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.

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).

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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

**Патриотическое воспитание:**

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

**Гражданское воспитание:**

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать 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.

**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.

**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.

**Экологическое воспитание:**

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

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

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

- 1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира: 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.
- 2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме: 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.
- 3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства,

контроль, оценка):

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 учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; 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 т. п.), 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 (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

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 условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

## **1 КЛАСС (66 ч.)**

### **1) 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;

знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке);

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

знать основные виды разминки.

### **2) Способы физкультурной деятельности:**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

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

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

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

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

### 3) 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 возрастной период начальной школы, 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.

## 2 КЛАСС (68 ч.)

### 1) 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; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений.

### 2) Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

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

уметь 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 адекватные 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.

### 3) 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).

## 3 КЛАСС (68 ч.)

### 1) 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 период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;  
различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;  
различать упражнения на развитие моторики;  
формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);  
выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

### 2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими 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).

### 3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;  
осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;  
осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки и т.д.;

проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;  
осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;  
осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

#### 4 КЛАСС (68 ч.)

1) 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).

2) Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих 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.

3) 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;

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**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	Практич. работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	0.5	0.25	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	0.5	0.25	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.5	0.25	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
3.2.	Осанка человека	0.5	0.25	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0.25	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	0.1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	0	0.1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3	0	0.1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	3	0	0.1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	6	0	0.05	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	6	0	0.1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	0	0.1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	0.1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 0	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	0.1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 1	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	26	0	0.1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
Итого по разделу		61			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2	0	0.1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1.25	1.05	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0.25	0.1	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0.25	0.1	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	0.25	0.1	0.1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
2.2.	Физические качества	0.25	0.1	0.1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
2.3.	Сила как физическое качество	0.25	0.1	0.1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.25	0.1	0.1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.25	0.1	0.1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.25	0.1	0.1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
2.7.	Развитие координации движений	0.25	0.1	0.1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.25	0.1	0.1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
Итого по разделу		2			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1 .	Закаливание организма	0.5	0.25	0.1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
3.2 .	Утренняя зарядка	0.5	0.25	0.1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
3.3 .	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	0.25	0.1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
Итого по разделу		1.5			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.2 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.3 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.4 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.5 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.6 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.7 .	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.8 .	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа

4.9 .	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 0	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	3	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 7.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	22	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
Итого по разделу		62			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1 .	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0.1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1.75	4.0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура у древних народов	0.5	0.2	0	https://resh.edu.ru Российская Электронная школа
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений	0.25	0.2	0	https://resh.edu.ru Российская Электронная школа
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25	0.1	0.1	https://resh.edu.ru Российская Электронная школа
2.3	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0.25	0.1	0.1	https://resh.edu.ru Российская Электронная школа
Итого по разделу		0.75			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Закаливание организма	0.25	0.2	0	https://resh.edu.ru Российская Электронная школа
3.2	Дыхательная гимнастика	0.25	0.2	0	https://resh.edu.ru Российская Электронная школа
3.3	Зрительная гимнастика	0.25	0.2	0	https://resh.edu.ru Российская Электронная школа
Итого по разделу		0.75			



Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	2	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.2 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.3 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.4 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.5 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.6 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.7 .	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.8 .	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	5	0	0.3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.9 .	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	5	0	0.3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 0.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	6	0	0.3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 1.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	6	0	0.3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 2.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	6	0	0.3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 3.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	0	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 4.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа

4.1 5.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	10	0.2	0.4	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 6.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	14	0.2	0.4	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
Итого по разделу		64			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1 .	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1.59	4.09	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Из истории развития физической культуры в России	0.25	0.1	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
1.2	Из истории развития национальных видов спорта	0.25	0.1	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.25	0.1	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.25	0.1	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0.25	0.1	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
2.4	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0.25	0.1	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
3.2	Закаливание организма	0.25	0.1	0.1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
Итого по разделу		0.5			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	2	0.1	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	3	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа

4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	3	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.6	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.7	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	5	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	5	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	5	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 0	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	2	0.1	0.3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 1	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	10	0	0.3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 2	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	0	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 3	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 4	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	2	0.1	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 5	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	4	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 6	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	6	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 7	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	6	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
4.1 8	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	6	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
Итого по разделу		64			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					

5.1	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2	0	0.2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Российская Электронная школа
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0.99	3.90	

