

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

УО АМО ГО "Сыктывкар"

МОУ "НОШ № 6"

Рассмотрена  
методическим объединением  
учителей начальных классов  
Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Утверждена приказом  
№ 137-ОД от 31.08. 2023г.  
Директор \_\_\_\_\_ Л.В. Лунева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

( ID 1097273)

**учебный предмет «Физическая культура» (Вариант 2)**

для учащихся 1 – 4 классов

**Сыктывкар, 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет решающее значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, что способствует формированию здоровья, формированию защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным

достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения этими принципами и навыками по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

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

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программами наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-

технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучения достигается на основе современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Учебный модуль «Футбол» Футбол - игра, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку, формирует определённый образ мышления, умение быстро реагировать и самостоятельно принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Занятия футболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей.

Представленный модуль удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в школе (легкая атлетика, гимнастика и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Процесс реализации модуля, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации. В настоящее время набирает популярность женский футбол, в

связи с этим, Модуль могут осваивать не только мальчики/юноши, но и девочки/девушки.

В результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, предлагаемый модуль может успешно интегрироваться со следующими разделами (модулями) программы «Знания о физической культуре», «Физическое совершенствование», «Способы физкультурной деятельности». Наиболее высокие результаты освоения модуля в плане физического развития и физической подготовленности обучающихся даст интеграция в освоении подразделов «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры» и «Гимнастика с элементами акробатики», «Подготовка и проведение соревновательных мероприятий».

ОбщееОбщее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Футбол** - вид спорта, который способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Во время образовательной деятельности постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности. Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким, координированным и ловким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

## **2 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному;

при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

*Футбол* - вид спорта, который способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Во время образовательной деятельности постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности. Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие,



ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким, координированным и ловким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

### **3 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная физическая культура***

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

##### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью

вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Футбол** - вид спорта, который способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Во время образовательной деятельности постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности. Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими

приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким, координированным и ловким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### **Гимнастика с основами акробатики**

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

##### **Лёгкая атлетика**

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое

ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

*Футбол* - вид спорта, который способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Во время образовательной деятельности постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности. Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким, координированным и ловким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели;
- проявление чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в

достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **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.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**



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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью;
- формирование представлений о спортивных дисциплинах футбола и основных правилах игры в футбол; составе футбольной команды, роли капитана и функциях игроков в команде;
- формирование навыков безопасного поведения во время занятий футболом, посещения соревнований по футболу; правил личной

гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом.

## **2 КЛАСС**

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;
- формирование основ организации самостоятельных занятий футболом со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами футбола.

### 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях;

- знание, составление и освоение упражнений и комплексов утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия;
- способность характеризовать, составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; упражнений для укрепления голеностопных суставов; специальных упражнений для формирования технических действий футболиста, методики их выполнения;
- способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способность выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча; технические приемы владения мячом игры вратаря: ловли мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.

#### **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;
- умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет, моделировать игровые ситуации в атаке и защите;
- способность анализировать выполнение технических приемов в футболе и находить способы устранения ошибок;
- участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценка показателей физической подготовленности футболиста;
- демонстрация во время учебной и игровой деятельности волевых, социальных качества личности, организованности, ответственности;
- проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a> Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a> Урок «Физические качества» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a> Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a> для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1	0	0	Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ)

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a> Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	Урок «Закаливание» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a> Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a> Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a> Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</a> Урок «Скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a> Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a> Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a> Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ)



					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a> Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	<p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a></p> <p>Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a></p> <p>Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a></p> <p>Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a></p> <p>Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</a></p> <p>Поле для свободного ввода</p>
2.3	Легкая атлетика	9	0	9	<p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a></p> <p>Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a></p> <p>Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ)</p>

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a> Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a> Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a> Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a> Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	43	0	43	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a> Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a> Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a> Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a> Поле для свободного ввода
Итого по разделу		76			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			<p>Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a> Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a> Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</a> Поле для свободного ввода</p>
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	76	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	0.5	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.5	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.5	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	8	0	8	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	20	0	20	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	48	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.5	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25	0	0	Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	0.25	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.25	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.25	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	6	0	6	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	8	0	8	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	2	0	0	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	20	0	20	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	46	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.5	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.25	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.5	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0.75			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.5	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	0.25	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0.75			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					



2.1	Гимнастика с основами акробатики	6	0	6	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9	0	9	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	2	0	0	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	20	0	19	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		49			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17	0	17	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	63	

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

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: , 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Введите вариант

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Введите данные

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

Введите <https://resh.edu.ru>

