



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №10**

Юридический адрес: 155043 г. Тейково, ул. Молодежная, д.10  
тел. (49343)2-43-79, факс (49343)2-14-85  
E-mail: [mcs10teikovo2009@rambler.ru](mailto:mcs10teikovo2009@rambler.ru)

**ПРИНЯТО**

на заседании  
Педагогического совета  
школы  
протокол №4  
от 29.03.2022

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании  
Совета школы  
протокол №2  
от 20.03.2022

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ СШ №10  
Т.Ю. Фатеева  
Приказ №56  
от 30.03.2022



**РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Тейково  
2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Рабочая программа по физической культуре 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, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

#### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Целями изучения физической культуры по программам начального общего образования являются:

- 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;
- формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека;
- развитие 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);

– формирование системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического);

– освоение упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека;

– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утрення гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.);

– умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат - физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

#### **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 - 68ч.

### **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.

## 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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

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

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

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

## 3 КЛАСС

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

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

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

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

**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.

#### 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.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты изучения предмета «Физическая культура» характеризуют готовность обучающихся руководствоваться традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и отражают приобретение первоначального опыта деятельности обучающихся в части:

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

**Духовно-нравственного воспитания:** понимание культурно-исторической ценности традиций, отражённых в предметном мире; чувство сопричастности к культуре своего народа, уважительное отношение к культурным традициям других народов; готовность вступать в сотрудничество с другими людьми с учётом этики общения; проявление толерантности и доброжелательности.

**Эстетического воспитания:** проявление способности к эстетической оценке окружающей предметной среды; эстетические чувства — эмоционально-положительное восприятие и понимание красоты форм и образов природных объектов, образцов мировой и отечественной художественной культуры.

**Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:** 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.

**Трудового воспитания:** проявление положительного отношения и интереса к различным видам творческой преобразующей деятельности, стремление к творческой самореализации; мотивация к творческому труду, работе на результат; способность к различным видам практической преобразующей деятельности.

**Экологического воспитания:** экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**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.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Овладение универсальными учебными познавательными действиями.**

#### **Базовые логические действия:**

- 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;

#### **Базовые исследовательские действия:**

- 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.

#### **Работа с информацией:**

– 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.

#### **Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями.**

##### **Общение:**

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

– описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

##### **Совместная деятельность:**

– 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.

#### **Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.**

##### **Самоорганизация:**

– 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.

### **Самоконтроль:**

- 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**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

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

### **2 КЛАСС**

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

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

### **3 КЛАСС**

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, 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.

#### **4 КЛАСС**

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

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

#### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Тематическое планирование представлено по годам обучения, в нём указано рекомендуемое количество часов, отводимое на изучение тем.

Порядок изучения тем в пределах одного класса может варьироваться.

## 1 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1	Что понимается под физической культурой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2	Режим дня школьника	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168917/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168917/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Физическое совершенствование</b>			
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>			
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>
	Осанка человека		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b>			
4	Правила поведения на уроках физической культуры	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
5	Исходные положения в физических упражнениях	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
6	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
7	Гимнастические упражнения	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
8	Акробатические упражнения	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
<b>Модуль «Лыжная подготовка»</b>			
9	Строевые команды в лыжной подготовке	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
10	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b>			
11	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
12	Прыжок в длину с места	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
13	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b>			
14	Подвижные игры	13	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/419/</a>

			<a href="#">2/start/61590/</a>
Итого по разделу		47	
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
15	Рефлексия: демонстрация прироста физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	16	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
Итого по разделу		16	
<b>Общее количество часов по программе</b>		66	

## 2 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>
2	Зарождение Олимпийских игр		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
3	Физическое развитие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190631/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190631/</a>
4	Физические качества		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>
5	Сила как физическое качество		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/</a>
6	Быстрота как физическое качество		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a>
7	Выносливость как физическое качество	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>
8	Гибкость как физическое качество		
9	Развитие координации движений		
10	Дневник наблюдений по физической культуре		
Итого по разделу		2	
<b>Физическое совершенствование</b>			
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>			
11	Закаливание организма	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
12	Утренняя зарядка		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a>
13	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки		
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b>			

14	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/s tart/</a>
15	Строевые упражнения и команды	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/s tart/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/s tart/191577/</a>
16	Гимнастическая разминка	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/s tart/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/s tart/223981/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/s tart/226184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/s tart/226184/</a>
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/s tart/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/s tart/191551/</a>
18	Упражнения с гимнастическим мячом	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/s tart/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/s tart/191462/</a>
19	Танцевальные движения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/s tart/191691/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/s tart/191691/</a>
<b>Модуль «Лыжная подготовка»</b>			
20	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/s tart/191296/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/s tart/191296/</a>
21	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/s tart/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/s tart/190985/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/s tart/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/s tart/190985/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/s tart/191037/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/s tart/191037/</a>
22	Спуски и подъёмы на лыжах	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/s tart/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/s tart/226158/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/s tart/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/s tart/191207/</a>
23	Торможение лыжными палками и падением на бок	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/s tart/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/s tart/191207/</a>
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b>			
24	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	
25	Броски мяча в неподвижную мишень	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/s tart/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/s tart/190706/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/s tart/190818/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/s tart/190818/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/s tart/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/s tart/190759/</a>
26	Сложно координированные прыжковые упражнения	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/s tart/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/s tart/190732/</a>
27	Прыжок в высоту с прямого разбега	3	
28	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	3	
29	Сложно координированные беговые упражнения	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/s tart/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/s tart/190654/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/s tart/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/s tart/190680/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/s tart/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/s tart/190680/</a>
<b>Модуль «Подвижные игры»</b>			

30	Подвижные игры	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>
Итого по разделу		57	
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
31	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>
Итого по разделу		7	
<b>Общее количество часов по программе</b>		68	

### 3 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1	Физическая культура у древних народов	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2	Виды физических упражнений	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
3	Измерение пульса на уроках физической культуры		
4	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Физическое совершенствование</b>			
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>			
5	Закаливание организма	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
6	Дыхательная гимнастика		
7	Зрительная гимнастика		
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</b>			
8	Строевые команды и упражнения	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>
9	Лазанье по канату	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/</a>
10	Передвижения по гимнастической скамейке	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
11	Передвижения по гимнастической стенке	2	

12	Прыжки через скакалку	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/s tart/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/s tart/279039/</a>
13	Ритмическая гимнастика	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/s tart/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/s tart/279119/</a>
14	Танцевальные упражнения	1	
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b>			
15	Прыжок в длину с разбега	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/s tart/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/s tart/226262/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/s tart/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/s tart/226527/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/s tart/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/s tart/226553/</a>
16	Броски набивного мяча	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/s tart/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/s tart/226376/</a>
17	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/s tart/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/s tart/226581/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/s tart/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/s tart/278856/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/s tart/193250/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/s tart/193250/</a>
<b>Модуль «Лыжная подготовка»</b>			
18	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/s tart/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/s tart/197374/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/s tart/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/s tart/193590/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/s tart/224199/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/s tart/224199/</a>
19	Повороты на лыжах способом переступания	4	
20	Спуски и подъёмы на лыжах	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/s tart/193538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/s tart/193538/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/s tart/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/s tart/193564/</a>
<b>Модуль «Плавательная подготовка»</b>			
21	Плавательная подготовка	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/s tart/194459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/s tart/194459/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/s tart/194549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/s tart/194549/</a>
<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b>			
22	Подвижные игры с элементами спортивных игр	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/s tart/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/s tart/224225/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/s tart/193842/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/s tart/193842/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/s tart/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/s tart/194017/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/s tart/194207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/s tart/194207/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/s tart/197401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/s tart/197401/</a>
23	Спортивные игры	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/s tart/278883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/s tart/278883/</a>



			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/s tart/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/s tart/278909/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/s tart/278935/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/s tart/278935/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/s tart/278961/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/s tart/278961/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/s tart/278987/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/s tart/278987/</a>
Итого по разделу		57	
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
24	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	
Итого по разделу		8	
<b>Общее количество часов по программе</b>		68	

#### 4 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1	Из истории развития физической культуры в России	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/s tart/</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/s tart/195233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/s tart/195233/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/s tart/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/s tart/279146/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/s tart/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/s tart/194991/</a>
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/s tart/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/s tart/194606/</a>
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/s tart/224377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/s tart/224377/</a>
6	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/s tart/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/s tart/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Физическое совершенствование</b>			
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>			
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	
8	Закаливание организма		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/s">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/s</a>

			<a href="#">tart/194991/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b>			
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/s tart/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/s tart/195338/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/s tart/195391/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/s tart/195391/</a>
10	Акробатическая комбинация	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/s tart/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/s tart/195364/</a>
11	Опорной прыжок	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/s tart/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/s tart/224792/</a>
12	Упражнения на гимнастической перекладине	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/s tart/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/s tart/195482/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/s tart/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/s tart/195509/</a>
13	Танцевальные упражнения	2	
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b>			
14	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/s tart/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/s tart/195018/</a>
15	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/s tart/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/s tart/195097/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/s tart/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/s tart/89177/</a>
16	Беговые упражнения	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/s tart/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/s tart/195123/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/s tart/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/s tart/224459/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/s tart/195207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/s tart/195207/</a>
17	Метание малого мяча на дальность	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/s tart/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/s tart/195044/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/s tart/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/s tart/224401/</a>
<b>Модуль «Лыжная подготовка»</b>			
18	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/s tart/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/s tart/195560/</a>
19	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/s tart/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/s tart/224884/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/s tart/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/s tart/224911/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/s tart/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/s tart/195699/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/s tart/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/s tart/195798/</a>
<b>Модуль «Плавательная подготовка»</b>			
20	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	
21	Плавательная подготовка	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/s tart/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/s tart/279172/</a>

			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/s tart/196766/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/s tart/196766/</a>
<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b>			
22	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	
23	Подвижные игры общефизической подготовки	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/s tart/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/s tart/195259/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/s tart/195311/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/s tart/195311/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/s tart/195944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/s tart/195944/</a>
24	Технические действия игры волейбол	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/s tart/196076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/s tart/196076/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/s tart/224995/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/s tart/224995/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/s tart/196234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/s tart/196234/</a>
25	Технические действия игры баскетбол	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/s tart/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/s tart/195798/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/s tart/195918/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/s tart/195918/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/s tart/195944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/s tart/195944/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/s tart/195970/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/s tart/195970/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/s tart/195970/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/s tart/195970/</a>
26	Технические действия игры футбол	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/s tart/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/s tart/225225/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/s tart/225253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/s tart/225253/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/s tart/225342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/s tart/225342/</a>
Итого по разделу		58	
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
27	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	7	
Итого по разделу		7	
<b>Общее количество часов по программе</b>		68	