

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол №1 от 29.08.2023

Утверждаю  
Директор МБОУ «Средняя  
школа №33»  
\_\_\_\_\_  
Силаичева О.А.  
Приказ №225 от 29.08.2023

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №33»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету Физическая культура  
на уровень НОО

г. Набережные Челны

Рабочая программа по учебному предмету « физическая культура» на уровень начального общего образования составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего целевых приоритетов воспитания.

### **Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне НОО.**

Быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим; быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца; знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну; беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы); проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым; соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья; быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

# 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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением

положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### 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 всплывание, 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 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.

## **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 предназначению: 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.

## **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, 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 **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 противходом 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 **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.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/ п	Наименован ие разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практичес кие работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22</a>
1.2	Осанка человека	1			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22</a>
1.3	Утренняя зарядка и	1			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22</a>

	физкультмину тки в режиме дня школьника				<a href="#">22%3A%221%22</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1 filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds% 22%3A%221%22</a>
2.2	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1 filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds% 22%3A%221%22</a>
2.3	Легкая атлетика	11			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1 filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds% 22%3A%221%22</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	15			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1 filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds% 22%3A%221%22</a>
Итого по разделу		46			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1 filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds% 22%3A%221%22</a>
Итого по разделу		15			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0	
--	----	---	---	--

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22</a>

Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22</a>
2.2	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22</a>
2.3	Легкая атлетика	14			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22</a>
2.4	Подвижные игры	12			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22</a>
Итого по разделу		46			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22</a>
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22</a>
2.3	Физическая нагрузка	1			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22</a>

Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22</a>
2.2	Легкая атлетика	9			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22</a>
2.3	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22</a>
2.4	Плавательная подготовка	4			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22</a>
2.5	Подвижные и спортивные	14			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22</a>

	игры				
Итого по разделу		47			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22</a>
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22</a>
Итого по разделу		2			

<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики и нарушения осанки и снижения массы тела	1			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22</a>
1.2	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22</a>
2.2	Легкая атлетика	9			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22</a>
2.3	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22</a>
2.4	Плавательная подготовка	3			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22</a>
2.5	Подвижные и спортивные	16			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22</a>

	игры				<a href="#">2%3A%224%22</a>
Итого по разделу		48			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			Библиотека ЦОК <a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?page=1&amp;filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22</a>
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	





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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

