

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Старо-Салманская основная общеобразовательная школа»  
Алькеевского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО

 Фатхуллина М. Ф.

Протокол №1

от "24" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по учебной  
работе

 Фатхуллина М. Ф.

Протокол №2

от "25" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

 Шарипова Г. С.

Приказ №37

от "25" 082022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Учебного предмета  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
(для 1-4 классов образовательных организаций)  
Срок реализации-4 года

2022 г

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

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

*Лёгкая атлетика.* Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные 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.* (Теоретические занятия). 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.* (Теоретические занятия). 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 освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*
- воспроизводить названия изучаемых 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные УУД*;
- 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.

## **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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **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 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

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</a>
Итого по разделу		1	
2.1.	Режим дня школьника	1	<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	
3.1.	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>
3.2.	Осанка человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
Итого по разделу		4	
4.1.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
4.2.	Прыжок в длину с места	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
4.3	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
4.4.	Правила поведения на уроках физической культуры	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a>
4.5.	Исходные положения в физических упражнениях	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
4.6.	Гимнастические упражнения	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a>
4.7.	Акробатические упражнения	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/</a>
4.8.	<i>Модуль "Лыжная подготовка"</i> . Строевые команды в лыжной подготовке	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
4.9.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a>
4.10.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры"</i> . Подвижные игры	13	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/</a>
4.11	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>



Итого по разделу		57	
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a> . <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2

КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /
Итого по разделу		2	
2.1.	Физическое развитие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /
2.2.	Физические качества	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /
2.3.	Сила как физическое качество	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /
2.7.	Развитие координации движений	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /
Итого по разделу		8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /
3.1.	Закаливание организма	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /
3.2.	Утренняя зарядка	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /
Итого по разделу		3	
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /
4.2.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /
4.3.	Гимнастическая разминка	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /
4.4.	Упражнения с гимнастической скакалкой	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /
4.5.	Упражнения с гимнастическим мячом	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /
4.6.	Танцевальные движения	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /
4.7.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</i>	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /
4.8.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /
4.9.	Спуски и подъёмы на лыжах	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /
4.10.	Торможение лыжными палками и падением на бок	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9.</a> /

4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9./</a>
4.12.	Броски мяча в неподвижную мишень	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9./</a>
4.13.	Сложно координированные прыжковые упражнения	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9./</a>
4.14.	Прыжок в высоту с прямого разбега	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9./</a>
4.15.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9./</a>
4.16.	Сложно координированные беговые упражнения	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9./</a>
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9./</a>
	Итого по разделу	58	
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	34	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9./</a>
	Итого по разделу	34	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3

КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1.	Физическая культура у древних народов	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9./</a>
	Итого по разделу	3	
2.1.	Виды физических упражнений	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9./</a>
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9./</a>
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9./</a>
	Итого по разделу	4	
3.1.	Закаливание организма	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3.	Зрительная гимнастика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	Итого по разделу	3	
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.2.	Лазанье по канату	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.3.	Передвижения по гимнастической скамейке	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.4.	Передвижения по гимнастической стенке	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.5.	Прыжки через скакалку	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.6.	Ритмическая гимнастика»	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.7.	Танцевальные упражнения	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.9.	Броски набивного мяча	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

4.10.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.12.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.13.	Повороты на лыжах способом переступания	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка (Теоретические занятия).	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	21	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> .
4.16.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		82	
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> .
Итого по разделу		10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

4

## КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1	Из истории развития физической культуры в России	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Из истории развития национальных видов спорта	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2	
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		4	
3.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2	Закаливание организма	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2	
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических упражнений	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.2	Акробатическая комбинация	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.3	Опорной прыжок	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.4	Упражнения на гимнастической перекладине	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

4.5	Танцевальные упражнения	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> .
4.6	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.7	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.8	Беговые упражнения	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.9	Метание малого мяча на дальность	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> .
4.11	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.12	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.13	Плавательная подготовка. (Теоретические занятия).	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.15	Подвижные игры общефизической подготовки	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> .
4.16	Технические действия игры волейбол	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.17	Технические действия игры баскетбол	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.18	Технические действия игры футбол	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	Итого по разделу	69	
5.1	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативам комплекса ГТО	24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> .
	Итого по разделу	24	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	