

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 25 им. 70-летия нефти Татарстана»  
города Альметьевска Республики Татарстан

«РАССМОТРЕНО» Руководитель МО <u>Трофимова Е.А.</u> / Трофимова Е.А./ Протокол № _____ от « <u>18</u> » августа 20 <u>22</u> г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УР <u>Минебаева С.Н.</u> / Минебаева С.Н./ « <u>18</u> » августа 20 <u>22</u> г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «СОШ №25 им.70-летия нефти Татарстана» <u>Г.Н. Сагдиева</u> / Г.Н. Сагдиева Приказ № <u>363</u> от « <u>18</u> » августа 20 <u>22</u> г.
---	--	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**учебного предмета  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(для 1 - 4 классов)**

Составители:  
учителя физической культуры

Альметьевск

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### 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.

**Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через включение в уроки следующих форм работы:**

1) Применение современных информационно-коммуникативных технологий, позволяющих организовать работу с обучающимися как в офлайн, так и онлайн формате;

2) Создание на уроке благоприятного микроклимата - установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

3) Использование воспитательных возможностей содержания темы урока для формирования умения действовать по установленным правилам (на уроке, в школе, в семье, в других больших и малых социальных группах, в государстве); соответственно применение на уроках заданий и упражнений, побуждающих школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями и другими взрослыми) и сверстниками (школьниками), мотивация обучающихся на строгое соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации, согласно Устава школы, Правилам внутреннего распорядка школы;

4) Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для организации демонстрации обучающимся примеров социально одобряемого поведения, основанного на российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностях, таких, как

- защита человеческой жизни, прав и свобод человека,
- семья и созидательный труд,
- служение Отечеству,
- нормы морали и нравственности, гуманизм, милосердие, справедливость, взаимопомощь, коллективизм,
- историческое единство народов России, преемственность истории нашей Родины.

На основе данных ценностей на уроках применяются тексты для чтения и анализа, проблемные ситуации для обсуждения, развивающие критическое мышление и способствующие формированию у обучающихся активного и ответственного гражданского поведения.

5) Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, таких, как:

- игровые технологии – интеллектуальные и деловые игры, викторины, турниры, игровые кейсы, игры-демонстрации, игры-соревнования, которые стимулируют познавательную мотивацию школьников;
- уроки в нетрадиционном формате (урок-путешествие, урок мастер-класс, урок-квест), которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний и вырабатывают стремление к успеху и самосовершенствованию;
- дискуссии и коммуникативные турниры, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога и способствуют выработке приёмов взаимного уважения;
- групповые и парные работы, в том числе творческие (дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках, создание тематических газет, кластеров, плакатов), которые позволяют обучающимся приобрести опыт командной работы и конструктивного взаимодействия с окружающими, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе или рабочей группе.

6) Включение в работу на уроке тематических бесед, основанных на привлечении внимания обучающихся к истории празднования государственных праздников и памятных дат в РФ, содержащихся в установленном перечне, что способствует воспитанию уважения к событиям, имеющим важное общегосударственное историческое значение.

7) Обеспечение организации шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; шефство организуется в процессе урочной деятельности в ходе подготовки к практическим и контрольным работам, выполнения заданий на закрепление ранее изученного материала, в работе над ошибками и во время взаимоконтроля знаний.

8) Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что помогает приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

9) Помощь в организации и проведении школьного и муниципального этапов Всероссийской олимпиады школьников (ВОШ) по предмету, которая способствует раскрытию интеллектуального и творческого потенциала учащихся, проявляющих более глубокий интерес к конкретной предметной области; работа осуществляется в рамках реализации индивидуального подхода к обучающимся, через привлечение школьников к решению на уроке заданий повышенного и высокого уровня сложности (в том числе в качестве домашнего задания).

10) Создание гибкой и открытой среды обучения и воспитания с использованием разрешённых в образовательном процессе гаджетов:

- использование планшетов, мобильного компьютерного класса,
- включение в работу по предмету использование свободного доступа обучающихся к открытым Интернет-ресурсам, одобренным Министерством науки и образования РФ и РТ, как дополнительные ЦОР и ЭОР.

Данная форма работы, применяемая в урочной деятельности, позволяет создать условия для реализации провозглашенных ЮНЕСКО ведущих принципов образования XXI века: образование «всегда, везде и в любое время». У обучающихся развиваются навыки Интернет-безопасности, появляется возможность их практической демонстрации, а также вырабатывается социальная ответственность, способность критически мыслить, оперативно и качественно решать проблемы; воспитывается ценностное отношение к миру.

## 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.

**Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через включение в уроки следующих форм работы:**

1) Применение современных информационно-коммуникативных технологий, позволяющих организовать работу с обучающимися как в офлайн, так и онлайн формате;

2) Создание на уроке благоприятного микроклимата - установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

3) Использование воспитательных возможностей содержания темы урока для формирования умения действовать по установленным правилам (на уроке, в школе, в семье, в других больших и малых социальных группах, в государстве); соответственно применение на уроках заданий и упражнений, побуждающих школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями и другими взрослыми) и сверстниками (школьниками), мотивация обучающихся на строгое соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации, согласно Устава школы, Правилам внутреннего распорядка школы;

4) Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для организации демонстрации обучающимся примеров социально одобряемого поведения, основанного на российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностях, таких, как

- защита человеческой жизни, прав и свобод человека,
- семья и созидательный труд,
- служение Отечеству,
- нормы морали и нравственности, гуманизм, милосердие, справедливость, взаимопомощь, коллективизм,
- историческое единство народов России, преемственность истории нашей Родины.

На основе данных ценностей на уроках применяются тексты для чтения и анализа, проблемные ситуации для обсуждения, развивающие критическое мышление и способствующие формированию у обучающихся активного и ответственного гражданского поведения.

5) Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, таких, как:

- игровые технологии – интеллектуальные и деловые игры, викторины, турниры, игровые кейсы, игры-демонстрации, игры-соревнования, которые стимулируют познавательную мотивацию школьников;

- уроки в нетрадиционном формате (урок-путешествие, урок мастер-класс, урок-квест), которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний и вырабатывают стремление к успеху и самосовершенствованию;

- дискуссии и коммуникативные турниры, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога и способствуют выработке приёмов взаимного уважения;

- групповые и парные работы, в том числе творческие (дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках, создание тематических газет, кластеров, плакатов), которые позволяют обучающимся приобрести опыт командной работы и конструктивного взаимодействия с окружающими, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе или рабочей группе.

6) Включение в работу на уроке тематических бесед, основанных на привлечении внимания обучающихся к истории празднования государственных праздников и памятных дат в РФ, содержащихся в установленном перечне, что способствует воспитанию уважения к событиям, имеющим важное общегосударственное историческое значение.

7) Обеспечение организации шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; шефство организуется в процессе урочной деятельности в ходе подготовки к практическим и контрольным работам, выполнения

заданий на закрепление ранее изученного материала, в работе над ошибками и во время взаимоконтроля знаний.

8) Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что помогает приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

9) Помощь в организации и проведении школьного и муниципального этапов Всероссийской олимпиады школьников (ВОШ) по предмету, которая способствует раскрытию интеллектуального и творческого потенциала учащихся, проявляющих более глубокий интерес к конкретной предметной области; работа осуществляется в рамках реализации индивидуального подхода к обучающимся, через привлечение школьников к решению на уроке заданий повышенного и высокого уровня сложности (в том числе в качестве домашнего задания).

10) Создание гибкой и открытой среды обучения и воспитания с использованием разрешённых в образовательном процессе гаджетов:

- использование планшетов, мобильного компьютерного класса,
- включение в работу по предмету использование свободного доступа обучающихся к открытым Интернет-ресурсам, одобренным Министерством науки и образования РФ и РТ, как дополнительные ЦОР и ЭОР.

Данная форма работы, применяемая в урочной деятельности, позволяет создать условия для реализации провозглашенных ЮНЕСКО ведущих принципов образования XXI века: образование «всегда, везде и в любое время». У обучающихся развиваются навыки Интернет-безопасности, появляется возможность их практической демонстрации, а также вырабатывается социальная ответственность, способность критически мыслить, оперативно и качественно решать проблемы; воспитывается ценностное отношение к миру.

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

поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

**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.

**Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через включение в уроки следующих форм работы:**

1) Применение современных информационно-коммуникативных технологий, позволяющих организовать работу с обучающимися как в офлайн, так и онлайн формате;

2) Создание на уроке благоприятного микроклимата - установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

3) Использование воспитательных возможностей содержания темы урока для формирования умения действовать по установленным правилам (на уроке, в школе, в семье, в других больших и малых социальных группах, в государстве); соответственно применение на уроках заданий и упражнений, побуждающих школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями и другими взрослыми) и сверстниками (школьниками), мотивация обучающихся на строгое соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации, согласно Устава школы, Правилам внутреннего распорядка школы;

4) Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для организации демонстрации обучающимся примеров социально одобряемого поведения, основанного на российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностях, таких, как

- защита человеческой жизни, прав и свобод человека,
- семья и созидательный труд,
- служение Отечеству,
- нормы морали и нравственности, гуманизм, милосердие, справедливость, взаимопомощь, коллективизм,
- историческое единство народов России, преемственность истории нашей Родины.

На основе данных ценностей на уроках применяются тексты для чтения и анализа, проблемные ситуации для обсуждения, развивающие критическое мышление и

способствующие формированию у обучающихся активного и ответственного гражданского поведения.

5) Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, таких, как:

- игровые технологии – интеллектуальные и деловые игры, викторины, турниры, игровые кейсы, игры-демонстрации, игры-соревнования, которые стимулируют познавательную мотивацию школьников;

- уроки в нетрадиционном формате (урок-путешествие, урок мастер-класс, урок-квест), которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний и вырабатывают стремление к успеху и самосовершенствованию;

- дискуссии и коммуникативные турниры, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога и способствуют выработке приёмов взаимного уважения;

- групповые и парные работы, в том числе творческие (дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках, создание тематических газет, кластеров, плакатов), которые позволяют обучающимся приобрести опыт командной работы и конструктивного взаимодействия с окружающими, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе или рабочей группе.

6) Включение в работу на уроке тематических бесед, основанных на привлечении внимания обучающихся к истории празднования государственных праздников и памятных дат в РФ, содержащихся в установленном перечне, что способствует воспитанию уважения к событиям, имеющим важное общегосударственное историческое значение.

7) Обеспечение организации шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; шефство организуется в процессе урочной деятельности в ходе подготовки к практическим и контрольным работам, выполнения заданий на закрепление ранее изученного материала, в работе над ошибками и во время взаимоконтроля знаний.

8) Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что помогает приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

9) Помощь в организации и проведении школьного и муниципального этапов Всероссийской олимпиады школьников (ВОШ) по предмету, которая способствует раскрытию интеллектуального и творческого потенциала учащихся, проявляющих более глубокий интерес к конкретной предметной области; работа осуществляется в рамках реализации индивидуального подхода к обучающимся, через привлечение школьников к решению на уроке заданий повышенного и высокого уровня сложности (в том числе в качестве домашнего задания).

10) Создание гибкой и открытой среды обучения и воспитания с использованием разрешённых в образовательном процессе гаджетов:

- использование планшетов, мобильного компьютерного класса,

- включение в работу по предмету использование свободного доступа обучающихся к открытым Интернет-ресурсам, одобренным Министерством науки и образования РФ и РТ, как дополнительные ЦОР и ЭОР.

Данная форма работы, применяемая в урочной деятельности, позволяет создать условия для реализации провозглашенных ЮНЕСКО ведущих принципов образования XXI века: образование «всегда, везде и в любое время». У обучающихся развиваются навыки Интернет-безопасности, появляется возможность их практической демонстрации, а также вырабатывается социальная ответственность, способность критически мыслить,



оперативно и качественно решать проблемы; воспитывается ценностное отношение к миру.

#### 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.

**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.

**Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через включение в уроки следующих форм работы:**

1) Применение современных информационно-коммуникативных технологий, позволяющих организовать работу с обучающимися как в офлайн, так и онлайн формате;

2) Создание на уроке благоприятного микроклимата - установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

3) Использование воспитательных возможностей содержания темы урока для формирования умения действовать по установленным правилам (на уроке, в школе, в семье, в других больших и малых социальных группах, в государстве); соответственно применение на уроках заданий и упражнений, побуждающих школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями и другими взрослыми) и сверстниками (школьниками), мотивация обучающихся на строгое соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации, согласно Устава школы, Правилам внутреннего распорядка школы;

4) Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для организации демонстрации обучающимся примеров социально одобряемого поведения, основанного на российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностях, таких, как

- защита человеческой жизни, прав и свобод человека,
- семья и созидательный труд,
- служение Отечеству,
- нормы морали и нравственности, гуманизм, милосердие, справедливость, взаимопомощь, коллективизм,
- историческое единство народов России, преемственность истории нашей Родины.

На основе данных ценностей на уроках применяются тексты для чтения и анализа, проблемные ситуации для обсуждения, развивающие критическое мышление и способствующие формированию у обучающихся активного и ответственного гражданского поведения.

5) Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, таких, как:

- игровые технологии – интеллектуальные и деловые игры, викторины, турниры, игровые кейсы, игры-демонстрации, игры-соревнования, которые стимулируют познавательную мотивацию школьников;
- уроки в нетрадиционном формате (урок-путешествие, урок мастер-класс, урок-квест), которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний и вырабатывают стремление к успеху и самосовершенствованию;
- дискуссии и коммуникативные турниры, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога и способствуют выработке приёмов взаимного уважения;
- групповые и парные работы, в том числе творческие (дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках, создание тематических газет, кластеров, плакатов), которые позволяют обучающимся приобрести опыт командной работы и конструктивного взаимодействия с окружающими, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе или рабочей группе.

6) Включение в работу на уроке тематических бесед, основанных на привлечении внимания обучающихся к истории празднования государственных праздников и памятных дат в РФ, содержащихся в установленном перечне, что способствует воспитанию уважения к событиям, имеющим важное общегосударственное историческое значение.

7) Обеспечение организации шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; шефство организуется в процессе урочной деятельности в ходе подготовки к практическим и контрольным работам, выполнения заданий на закрепление ранее изученного материала, в работе над ошибками и во время взаимоконтроля знаний.

8) Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что помогает приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в

работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

9) Помощь в организации и проведении школьного и муниципального этапов Всероссийской олимпиады школьников (ВОШ) по предмету, которая способствует раскрытию интеллектуального и творческого потенциала учащихся, проявляющих более глубокий интерес к конкретной предметной области; работа осуществляется в рамках реализации индивидуального подхода к обучающимся, через привлечение школьников к решению на уроке заданий повышенного и высокого уровня сложности (в том числе в качестве домашнего задания).

10) Создание гибкой и открытой среды обучения и воспитания с использованием разрешённых в образовательном процессе гаджетов:

- использование планшетов, мобильного компьютерного класса,
- включение в работу по предмету использование свободного доступа обучающихся к открытым Интернет-ресурсам, одобренным Министерством науки и образования РФ и РТ, как дополнительные ЦОР и ЭОР.

Данная форма работы, применяемая в урочной деятельности, позволяет создать условия для реализации провозглашенных ЮНЕСКО ведущих принципов образования XXI века: образование «всегда, везде и в любое время». У обучающихся развиваются навыки Интернет-безопасности, появляется возможность их практической демонстрации, а также вырабатывается социальная ответственность, способность критически мыслить, оперативно и качественно решать проблемы; воспитывается ценностное отношение к миру.

## **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 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультурминуток, 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 физкультурминуток;
- 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 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;
- 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

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Количество контрольных работ	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	<b>Что понимается под физической культурой</b>	1	-	
Итого по разделу		1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	1	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/</a>
Итого по разделу		1		
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>				
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	-	
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1	-	
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</b>	2	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223825/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223825/</a>
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	4	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/main/189607/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/main/189607/</a>
4.4.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические</b>	4	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223825/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223825/</a>

	<b>упражнения</b>			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/main/189587/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/main/189587/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Акробатические упражнения</b>	2	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/main/61593/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/main/61593/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/main/189547/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/main/189547/</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</b>	4	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Строевые команды в лыжной подготовке</b>	10	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/main/223804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/main/223804/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/main/223784/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/main/223784/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	12	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/326626/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/326626/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/main/43257/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/main/43257/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с места</b>	2	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/</a>
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	4	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/</a>
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	22	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/main/326503/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/main/326503/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/main/189849/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/main/189849/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/main/223845/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/main/223845/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/main/189628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/main/189628/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/main/189648/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/main/189648/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/main/189688/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/main/189688/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/main/189748/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/main/189748/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/main/223886/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/main/223886/</a>



Итого по разделу		66		
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	1	-	-
Итого по разделу				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

## 2 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Количество контрольных работ	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1.	<b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b>	1	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>
1.2.	<b>Зарождение Олимпийских игр</b>	1	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/main/190526/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/main/190526/</a>
Итого по разделу				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1.	<b>Физическое развитие</b>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/</a>
2.2.	<b>Физические качества</b>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/</a>
2.3.	<b>Сила как физическое качество</b>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/</a>
2.4.	<b>Быстрота как физическое качество</b>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a>
2.5.	<b>Выносливость как физическое</b>	В	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/1">https://resh.edu.ru/subject/1</a>

	<b>качество</b>	процесс урока		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">esson/6132/start/190732/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/main/190937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/main/190937/</a>
2.6.	<b>Гибкость как физическое качество</b>	В процессе урока	-	
2.7.	<b>Развитие координации движений</b>	В процессе урока	-	
2.8.	<b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>	В процессе урока	-	
Итого по разделу				
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>				
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/main/190578/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/main/190578/</a>
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	В процессе урока	-	
Итого по разделу				
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	В процессе урока	-	-
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	2	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая</i>	4	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

	<b>разминка</b>			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">esson/6161/start/226184/</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</i>	4	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</i>	4	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</i>	4	-	<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/3571/start/191691/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/</a>
4.7.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</i>	В процессе урока	-	-
4.8.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</i>	8	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/</a>
4.9.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах</i>	4	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a>
4.10	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок</i>	4	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/</a>
4.11.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</i>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/</a>
4.12.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень</i>	2	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/main/190709/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/main/190709/</a>
4.13.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения</i>	4	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>
4.14.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега</i>	2	-	

4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	-	
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	6	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	21	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/</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> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/</a>
Итого по разделу		68		
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока	-	-
Итого по разделу				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

**3 класс**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Количество контрольных работ	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1.	<b>Физическая культура у древних народов</b>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
Итого по разделу				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>
2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a>
Итого по разделу				
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>				
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	В процессе урока	-	
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	В процессе урока	-	
Итого по разделу				
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и</i>	4	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>

	<b>упражнения</b>			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	2	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	4	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/main/279096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/main/279096/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	2	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	2	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/</a>
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i>	2	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	2	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега</i>	2	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/main/226531/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/main/226531/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a>
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча</i>	2	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/main/226380/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/main/226380/</a>
4.10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности</i>	14	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/main/193254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/main/193254/</a>
4.11.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</i>	8	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
4.12.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах</i>	4	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>

	<b>способом переступания</b>			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">esson/6014/start/193564/</a>
4.13.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания</i>	2	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/</a>
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</a>
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры</i>	21	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/</a>
Итого по разделу		68		
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	В процессе урока	-	-
Итого по разделу				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

#### 4 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Количество контрольных работ	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>

1.2.	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/</a>
Итого по разделу				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
Итого по разделу				
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>				
3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a>
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>
Итого по разделу				
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая</b>	12	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>



	<b>комбинация</b>			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Опорной прыжок</b>	2	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Упражнения на гимнастической перекладине</b>	4	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</a>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Танцевальные упражнения</b>	2	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/</a>
4.6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	В процессе урока	-	
4.7.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>	6	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Беговые упражнения</b>	10	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Метание малого мяча на дальность</b>	2	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>
4.10.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> <b>Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</b>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a>
4.11.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> <b>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом</b>	14	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>
4.12.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b>	В процессе урока	-	

4.13.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Подвижные игры общефизической подготовки</b>	В процессе урока	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a>
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Технические действия игры волейбол</b>	6	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/</a>
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Технические действия игры баскетбол</b>	6	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/</a>
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Технические действия игры футбол</b>	6	-	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/</a>
Итого по разделу		68		
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	В процессе урока	-	-
Итого по разделу				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	-	-
-------------------------------------	----	---	---