



Выписка верна

И.о. директора ОН Григорьева

**Выписка из ООИ НОО,
утверждённой приказом №272 от 31.08.2023 г.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

Предметная область «Физическая культура»

Срок освоения – 4 года.

Рабочая программа учебного предмета включает:

содержание учебного предмета;

планируемые результаты освоения учебного предмета;

тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Рабочая программа учебного предмета сформирована с учетом рабочей программы воспитания. Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- 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;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок практико-ориентированных и метапредметных заданий, актуальных для обучающихся, их семей, окружения, города и т.п. Такая деятельность развивает способность приобретать знания через призму их практического применения;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и 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;
- использование на уроке знакомых детям, а потому более действенных примеров, образов, метафор. Это поможет учителю сократить дистанцию между ним и его учениками, поможет стать для школьников значимым взрослым, будет способствовать созданию детско-взрослых общностей, столь важных в воспитании;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Содержание учебного предмета.

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.

Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

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

положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.

Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом.

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

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

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

Лёгкая атлетика.

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.

Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся; контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ЗКЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

4КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

приводить примеры основных дневных дел и их

распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок); играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре: демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё

суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении; выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой,

в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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.

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

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных

упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

Тема,	Программное	Электронные (цифровые)
-------	-------------	------------------------

раздел курса	Содержание	образовательные ресурсы
	1 класс (99 ч)	
Раздел1 Знания о физической культуре (3ч)	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической под готовке Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 ч)	Режим дня, правила его составления и соблюдения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/
Физическое совершенствование (94 ч).		
Раздел 3. Оздоровитель- ная физическая культура (3 ч)	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/
	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/
	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
Раздел 4. Спортивно- оздоровительная физическая культура (71ч).		
Гимнастика с основами акробатики	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/
	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
	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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/

	стилизированные 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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/
Лыжная подготовка	Строевые команды в лыжной подготовке Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/
	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/
Лёгкая атлетика	Равномерная ходьба и равномерный бег	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
	Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/
	Прыжки в высоту с прямого разбега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/
Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/
Раздел 5. Прикладно-ориентированная		

физическая культура (20 ч)		
	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/
	2 класс (68 ч)	
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/
	Зарождение Олимпийских игр древности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	Физическое развитие и его измерение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/
	Физические качества человека: сила, быстрота и способы их измерения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
	Физические качества человека: выносливость, гибкость и способы их измерения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/
	Физические качества человека: равновесие, координация и способы	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/

	их измерения	
	Составление дневника наблюдений по физической культуре	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
	Физическое совершенствование (61 ч).	
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (1 ч)		
Занятия по укреплению здоровья	Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
Индивидуальные комплексы утренней зарядки	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	
Раздел 4. Спортивнооздоровительная физическая культура (48ч)		
Гимнастика с основами акробатики	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/
	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/
	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/
	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/
	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/
	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	
Лыжная подготовка	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/
	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/
	спуск с небольшого склона в	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

	основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска	n/4287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/n/6158/
	Торможение лыжными палками и падение на бок	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/n/3700/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/n/3700/
Лёгкая атлетика	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/n/
	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/n/
	Сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/n/
	Прыжок в высоту с прямого разбега	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/n/
	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения	
	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/n/
Подвижные игры	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/n/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/n/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/n/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/n/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/n/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/n/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/n/
Раздел 5. Прикладноориентированная физическая культура (12 ч)	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/n/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/n/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/n/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/n/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/n/

		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/
	3 класс (68ч)	
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/
	История появления современного спорта	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 ч)		
Виды физических упражнений, используемых на уроках	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/
Измерение пульса на уроках физической культуры	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь) Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/
Физическая нагрузка	Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/
	Физическое совершенство- вание (63 ч).	
Раздел 3.		

Оздоровительная физическая культура (2 ч)		
Закаливание организма	Занятия по укреплению здоровья Закаливание организма при помощи обливания под душем	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/
Дыхательная и зрительная гимнастика	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453
Раздел 2. Спортивнооздоровительная физическая культура (46 ч)		
Гимнастика с основами акробатики	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/
	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/
	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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/
	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/
	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разнообразным способом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/
	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/
	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/

	Танцевальные упражнения. Упражнения в танцах галоп и полька	
Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/
	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/
	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/
Лыжная подготовка	Передвижение одновременным двухшажным ходом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/
	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/
	Торможение плугом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/
Плавательная подготовка (теория)*	Правила поведения в бассейне Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде Ознакомительные упражнения в плавании кролем на груди.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/main/226240/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/main/
Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/
	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/
	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/
	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/
Раздел 5. Прикладно- ориентированная физическая культура (15 ч)	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/

		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/
	4 класс (68ч)	
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 ч)		
Знания о физической культуре	Из истории развития физической культуры в России	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/
	Развитие национальных видов спорта в России	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 ч)		
Самостоятельная физическая подготовка	Физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/
	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/
	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/
	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности	

	посредством регулярного наблюдения	
Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/
Физическое совершенствование (61ч).		
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 ч)		
Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости) Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/
Закаливание организма	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры	
Раздел 4. Спортивнооздоровительная физическая культура (44 ч)		
Гимнастика с основами акробатики	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/
	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/
	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/
	Упражнения в танце «Летка-енка»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/
Лёгкая атлетика	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений	
	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/

	Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
	Метание малого мяча на дальность стоя на месте	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/
Лыжная подготовка	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/
	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/
Плавательная подготовка (теория)*	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на груди Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/main/
Подвижные и спортивные игры	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Подвижные игры общефизической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/
	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/
	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/
	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (15 ч)		
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/

		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/
--	--	--

*Уроки плавательной подготовки проводятся теоретически в форме виртуальных экскурсий с выполнением ознакомительных упражнений.