

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 32585 50)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

С.Бичурино, 2023



## 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, перекуты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Подвижные игры***

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

##### ***Прикладно-ориентированная физическая культура***

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## **3 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Строевые упражнения в движении 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 ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;



- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

## 2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

## 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

| № п/п                                                 | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       |                                       | Всего            |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |                                       |                  |                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.1                                                   | Знания о физической культуре          | 2                | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| Итого по разделу                                      |                                       | 2                |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |                                       |                  |                                                                                                                                                                                                                         |
| 2.1                                                   | Режим дня школьника                   | 1                | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| Итого по разделу                                      |                                       | 1                |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                   |                                       |                  |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>  |                                       |                  |                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.1                                                   | Гигиена человека                      | 1                | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| 1.2                                                   | Осанка человека                       | 1                | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a>                                                              |

|                                                                |                                                              |    |                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |                                                              |    | <a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a>                                                                                                                                                               |
| 1.3                                                            | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника    | 1  | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| Итого по разделу                                               |                                                              | 3  |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |                                                              |    |                                                                                                                                                                                                                         |
| 2.1                                                            | Гимнастика с основами акробатики                             | 11 | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| 2.2                                                            | Лыжная подготовка                                            | 12 | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| 2.3                                                            | Легкая атлетика                                              | 11 | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| 2.4                                                            | Подвижные и спортивные игры                                  | 12 | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| Итого по разделу                                               |                                                              | 46 |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                              |    |                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.1                                                            | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 14 | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a>                                                              |

|                                     |    |    |                                                                     |
|-------------------------------------|----|----|---------------------------------------------------------------------|
|                                     |    |    | <a href="http://www.uroki.net/">117-1<br/>http://www.uroki.net/</a> |
| Итого по разделу                    | 14 |    |                                                                     |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |    | 66 |                                                                     |



## 2 КЛАСС

| № п/п                                                 | Наименование разделов и тем программы     | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       |                                           | Всего            |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |                                           |                  |                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.1                                                   | Знания о физической культуре              | 3                | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| Итого по разделу                                      |                                           | 3                |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |                                           |                  |                                                                                                                                                                                                                         |
| 2.1                                                   | Физическое развитие и его измерение       | 8                | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| Итого по разделу                                      |                                           | 8                |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                   |                                           |                  |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>  |                                           |                  |                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.1                                                   | Занятия по укреплению здоровья            | 1                | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| 1.2                                                   | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2                | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |

|                                                                |                                                              |    |                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Итого по разделу                                               |                                                              | 3  |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |                                                              |    |                                                                                                                                                                                                                         |
| 2.1                                                            | Гимнастика с основами акробатики                             | 9  | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| 2.2                                                            | Лыжная подготовка                                            | 12 | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| 2.3                                                            | Легкая атлетика                                              | 8  | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| 2.4                                                            | Подвижные игры                                               | 10 | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| Итого по разделу                                               |                                                              | 39 |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                              |    |                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.1                                                            | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 15 | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| Итого по разделу                                               |                                                              | 15 |                                                                                                                                                                                                                         |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО                                      |                                                              | 68 |                                                                                                                                                                                                                         |

|           |  |  |
|-----------|--|--|
| ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ |  |  |
|-----------|--|--|

### 3 КЛАСС

| № п/п                                                 | Наименование разделов и тем программы              | Количество часов |  | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       |                                                    | Всего            |  |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |                                                    |                  |  |                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.1                                                   | Знания о физической культуре                       | 2                |  | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| Итого по разделу                                      |                                                    | 2                |  |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |                                                    |                  |  |                                                                                                                                                                                                                         |
| 2.1                                                   | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1                |  | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| 2.2                                                   | Измерение пульса на уроках физической культуры     | 1                |  | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| 2.3                                                   | Физическая нагрузка                                | 2                |  | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| Итого по разделу                                      |                                                    | 4                |  |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                   |                                                    |                  |  |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>  |                                                    |                  |  |                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                |                                     |    |                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1                                                            | Закаливание организма               | 1  | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| 1.2                                                            | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1  | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| Итого по разделу                                               |                                     | 2  |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |                                     |    |                                                                                                                                                                                                                         |
| 2.1                                                            | Гимнастика с основами акробатики    | 8  | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| 2.2                                                            | Легкая атлетика                     | 8  | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| 2.3                                                            | Лыжная подготовка                   | 12 | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| 2.4                                                            | Подвижные и спортивные игры         | 16 | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| Итого по разделу                                               |                                     | 44 |                                                                                                                                                                                                                         |

| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                              |    |                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1                                                            | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 16 | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| Итого по разделу                                               |                                                              | 16 |                                                                                                                                                                                                                         |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |                                                              | 68 |                                                                                                                                                                                                                         |

#### 4 КЛАСС

| № п/п                                                 | Наименование разделов и тем программы                                           | Количество часов |  | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       |                                                                                 | Всего            |  |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |                                                                                 |                  |  |                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.1                                                   | Знания о физической культуре                                                    | 2                |  | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| Итого по разделу                                      |                                                                                 | 2                |  |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |                                                                                 |                  |  |                                                                                                                                                                                                                         |
| 2.1                                                   | Самостоятельная физическая подготовка                                           | 3                |  | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| 2.2                                                   | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2                |  | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| Итого по разделу                                      |                                                                                 | 5                |  |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                   |                                                                                 |                  |  |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>  |                                                                                 |                  |  |                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.1                                                   | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела              | 1                |  | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |

|                                                                |                                  |    |                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.2                                                            | Закаливание организма            | 1  | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| Итого по разделу                                               |                                  | 2  |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |                                  |    |                                                                                                                                                                                                                         |
| 2.1                                                            | Гимнастика с основами акробатики | 10 | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| 2.2                                                            | Легкая атлетика                  | 7  | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| 2.3                                                            | Лыжная подготовка                | 12 | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| 2.4                                                            | Подвижные и спортивные игры      | 12 | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| Итого по разделу                                               |                                  | 41 |                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                  |    |                                                                                                                                                                                                                         |



|                                     |                                                              |    |                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 18 | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="http://metodsovet.su/forum/15-117-1">http://metodsovet.su/forum/15-117-1</a><br><a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> |
| Итого по разделу                    |                                                              | 18 |                                                                                                                                                                                                                         |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                              | 68 |                                                                                                                                                                                                                         |





