

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Королев Московской области
«Средняя общеобразовательная школа № 13»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

 / Лобанова И.К./
протокол № 1
от « 14 » 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

 / Летягина Н.А./
« 14 » 08 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

  Зеленцова Т.И./
приказ № 13
от « 14 » 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для 1-4 классов
на 2025 – 2026 учебный год

Королев, 2025

1) ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») (далее соответственно – программа по физической культуре, физическая культура) составлена на основе требований ФГОС НОО к результатам освоения образовательной программы НОО, с учетом Федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. N 372, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной программе воспитания.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальных классах является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания рабочей программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые

положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволяет удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание рабочей программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

При реализации модуля «Гимнастика с основами акробатики» «Опорный прыжок» из раздела «Физическое совершенствование» в 4 классе в связи с отсутствием средств обучения (гимнастического козла) изучается только теоретически. Обучающиеся осваивают технику данного опорного прыжка.

Место предмета в учебном плане

Общее число часов для изучения физической культуры - 303 часа: в 1 классе - 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе - 68 часов (2 часа в неделю).

2) СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание обучения в 1 классе

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 Подвижные 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.

Содержание обучения во 2 классе

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.

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

в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные 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.

Содержание обучения в 3 классе

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.

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.

Подвижные и Подвижные 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.

Содержание обучения в 4 классе

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.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

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

Лыжная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и Подвижные 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.

3) ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ 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.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие **базовые логические и исследовательские действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

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:

У обучающегося будут сформированы следующие умения **общения** как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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:

У обучающегося будут сформированы следующие умения **самоорганизации** и **самоконтроля** как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие **базовые логические и исследовательские действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

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:

У обучающегося будут сформированы следующие умения **общения** как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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:

У обучающегося будут сформированы следующие умения **самоорганизации** и **самоконтроля** как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие **базовые логические и исследовательские действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

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 триместрам.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие умения **общения** как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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:

У обучающегося будут сформированы следующие умения **самоорганизации и самоконтроля** как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие **базовые логические и исследовательские действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

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:

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие умения **самоорганизации и самоконтроля** как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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 получит следующие предметные результаты 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 получит следующие предметные результаты 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, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в 3 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

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

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

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

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять

их связь с предупреждением появления утомления;

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

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

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

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

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

К концу обучения в 4 классе обучающийся получит следующие предметные результаты 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 подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

4) Тематическое планирование учебного предмета 1 класс

№ п/п	Темы раздела	Кол-во часов	Электронные ресурсы
1.	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/2235_21/
2.	Способы самостоятельно й деятельности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/2247_65/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/1906_28/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/2239_29/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/1906
	Физическое совершенствование <i>Оздоровительная физическая культура (в процессе каждого урока)</i>	70	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/1906_80/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/1907_06/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190
	Спортивно-оздоровительная физическая культура	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/1907_59/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/1908_18/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/1907
	Гимнастика с основами акробатики	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/1909_33/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190
	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/1909_59/
	Лёгкая атлетика	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/2239_81/
	Подвижные и спортивные игры	19	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/1919_55/
3.	Прикладно-ориентированная физическая культура	26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/2261_58/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/2239_81/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/2261_84/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/1914_62/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/1915_51/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/1915_77/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/1916_34/

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/1916 91/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/1917 17/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/2240 07/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/2240 33/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/1918 27/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/2240 59/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/2241 17/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/1919 36/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/1920 54/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/1920 81/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/1921 70/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/1922 29/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/1922 85/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/1923 74/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/1924 31/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/1925 83/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/1926 43/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/1927 00/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/1927 26/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/2241 42/
	ИТОГО	99	

2 класс

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Электронные ресурсы
1.	Знания о физической культуре	в процессе каждого урока	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/2239 03/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/1905 21/
2.	Способы самостоятельной деятельности	в процессе каждого урока	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/1905 48/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/1905 75/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/2247 65/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/1906 28/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/2239 29/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/1906 54/
3.	Физическое совершенствование <i>Оздоровительная физическая культура</i>	62ч	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/1906 80/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/1907 06/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/1907 32/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/1907 59/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/1908 18/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/1908 75/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/1909 33/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/1909 59/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/1909 85/
	<i>Спортивно- оздоровительная физическая культура.</i> Гимнастика с основами акробатики	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/2239 55/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/1908 75/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/1909 33/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/1909 59/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/1909 85/
	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/2239 55/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/1910 37/
	Лёгкая атлетика	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/1910 96/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/1911 55/
	Подвижные игры	20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/1911 55/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/2261 58/
	Прикладно- ориентированная физическая культура	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/1912 07/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/1912 96/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/1913 22/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/2239 81/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/2261 84/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/1914 62/

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/1914 62/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/1915 51/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/1915 77/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/1916 34/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/1916 91/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/1917 17/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/2240 07/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/2240 33/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/1918 27/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/2240 59/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/2241 17/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/1919 36/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/1920 54/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/1920 81/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/1921 70/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/1922 29/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/1922 85/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/1923 74/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/1924 31/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/1925 83/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/1926 43/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/1927 00/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/1927 26/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/2241 42/
	ИТОГО	68ч	

3 класс

№ п/п	Темы раздела	Кол-во часов	Электронные ресурсы
1.	Знания о физической культуре	в процессе каждого урока	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/1927 78/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/1928 04/
2.	Способы самостоятельной деятельности	в процессе каждого урока	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/1928 61/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/1929 19/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/2262 10/
3.	Физическое совершенствование <i>Оздоровительная физическая культура.</i>	62	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/2262 36/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/2262 62/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/2262 88/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/2263 76/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/2265 27/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/2265 53/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/2265 81/
	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i> Гимнастика с основами акробатики	20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/2788 56/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/1932 50/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/2788 83/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/2789 09/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/2789 35/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/2789 61/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/2789 87/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/2790 13/
	Лёгкая атлетика	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/2789 09/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/2789 35/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/2789 61/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/2789 87/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/2790 13/

	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/7825_4/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/2790_39/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/2790_66/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/2790_92/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/2791_19/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/1973_74/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/1935_38/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/1935_64/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/1935_90/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/2241_99/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/2242_25/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/1936_96/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/2242_86/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/1938_42/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/1939_64/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/1939_91/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/1940_17/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/1940_74/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/1941_00/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/1941_26/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/1941_52/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/1941_78/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/1942_04/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/1974_01/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/1942_30/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/1942_87/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/1943_76/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/1944_02/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/1944_59/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/1945_49/
	Подвижные и Подвижные игры.	20	
	Прикладно-ориентированная физическая культура	6	
	ИТОГО	68ч	

4 класс

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Электронные ресурсы
1.	Знания о физической культуре	в процессе каждого урока	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/1945_75/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/1946_06/
2.	Способы самостоятельной деятельности	в процессе каждого урока	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/1946_32/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/2243_75/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/2791_46/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/1949_91/
3.	Физическое совершенствование <i>Оздоровительная физическая культура (в процессе каждого урока)</i>	62ч	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/1950_18/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/1950_44/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/2244_01/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/1950_97/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/8917_7/
	Гимнастика с основами акробатики	20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/1951_23/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/2244_59/

	Лёгкая атлетика	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/1952_07/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/1952_33/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/1952_59/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/1952_85/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/1953_11/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/9224_0/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/1953_38/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/1953_64/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/1953_90/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/2247_92/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/1954_82/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/1955_09/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/1954_82/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/1955_09/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/1955_60/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/2248_84/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/2249_11/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/1956_99/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/1957_98/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/1958_24/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/1959_18/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/1959_44/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/1959_70/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/2249_38/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/1960_22/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/1960_49/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/1960_76/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/2249_95/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/2250_84/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/2251_42/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/2252_00/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/1962_34/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/2252_25/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/2252_53/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/2254_57/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/2253_42/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/2253_68/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/2791_72/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/1967_66/
	Лыжная подготовка	12	
	Подвижные и Подвижные игры	18	
	Прикладно-ориентировочная физкультура	6	
	ИТОГО	68ч	