

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа д. Авдеево  
Пудожского муниципального района Республики Карелия  
(МКОУ СОШ д. Авдеево)

---

186181 Пудожский район д. Авдеево д. 93А тел/факс 3-64-67 e-mail: [avdeevol@yandex.ru](mailto:avdeevol@yandex.ru)  
ИНН 1015004183 КПП 101501001 ОГРН:1021001047430

СОГЛАСОВАНО  
Протокол педагогического совета  
№1 от 22 августа 2025 г.

Утверждаю:  
Директор школы: Е.Н.Ермакова  
Приказ №43-1 от 25.08.2025 г.

Приложение к ФОП НОО

«Содержательный раздел»

## **Рабочая программа начального общего образования «Физическая культура»**

2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **2 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с

гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

**Лёгкая атлетика.** Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

**Подвижные игры.** Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). *Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

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

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

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения

на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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

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

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### **4 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

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

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

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

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

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

**Плавательная подготовка.** Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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

выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

### **Метапредметные результаты**

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

— управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

— обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

#### *регулятивные УУД:*

— выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

— выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

— проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

#### **1 КЛАСС**

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

— приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

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

— выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

— анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

— демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

— выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

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

— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

— играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

#### **2 КЛАСС**

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

— демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

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

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

— демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

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

— выполнять упражнения на развитие физических качеств.

#### **3 КЛАСС**

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся научится:

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

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приrostы в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приrostы в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| №<br>п/п  | Наименование разделов и тем программы    | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                               |
|---|--|------------------|-----------------------|------------------------|---|
|   |  | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |  |                  |                       |                        |   |
| 1.1.  | Что понимается под физической культурой  | 1                | 0                     | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| <b>Итого по разделу</b>                               |  |                  |                       |                        |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |  |                  |                       |                        |   |
| 2.1.  | Режим дня школьника                      | 1                | 0                     | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| <b>Итого по разделу</b>                               |  |                  |                       |                        |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                   |  |                  |                       |                        |   |
| <b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>  |  |                  |                       |                        |   |
| 3.1.  | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1                | 0                     | 1                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|  |  |   |   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|
| 3.2.   | <b>Осанка человека</b>   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 3.3.   | <b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b> | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| <b>Итого по разделу</b>  |  |   | 3 |   |   |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |   |   |   |   |

|      |  |   |   |   |   |
|------|--|---|---|---|---|
| 4.1. | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</b>                          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 4.2. | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</b>                              | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 4.3. | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b> | 3 | 0 | 3 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|  |  |    |   |    |   |
|--|--|----|---|----|---|
| 4.4.   | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</i>                                    | 5  | 0 | 5  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 4.5.   | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</i>                                    | 5  | 0 | 5  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 4.6.   | <i>Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге</i>                                      | 3  | 0 | 3  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 4.7.   | <i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места</i>  | 4  | 0 | 4  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 4.8  | <i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</i>                                   | 8  | 0 | 8  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 4.9  | <i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры</i>  | 20 | 0 | 20 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| Итого по разделу   |  | 50 |   |    |   |
| <b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |    |   |
| 5.1.   | <i>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</i> | 11 | 0 | 11 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| Итого по разделу   |  | 11 |   |    |   |

|                                     |    |   |    |  |
|-------------------------------------|----|---|----|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 | 0 | 66 |  |
|-------------------------------------|----|---|----|--|

## 2 КЛАСС

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                    |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы |
|----------|---------------------------------------|------------------|--------------------|------------------------|---|
|          |                                       | всего            | контрольные работы | практические<br>работы |   |

### Раздел 1. Знания о физической культуре

|      |  |   |   |   |  |
|------|--|---|---|---|--|
| 1.1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |
| 1.2. | Зарождение Олимпийских игр                             | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |

Итого по разделу

2

### Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

|      |                              |   |   |   |  |
|------|------------------------------|---|---|---|--|
| 2.1. | Физическое развитие          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |
| 2.2. | Физические качества          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |
| 2.3. | Сила как физическое качество | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| 2.4. Быстрота как физическое качество          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |
| 2.5. Выносливость как физическое качество      | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |
| 2.6. Гибкость как физическое качество          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |
| 2.7. Развитие координации движений             | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |
| 2.8. Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |
| Итого по разделу                               | 8 |   |   |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>            |   |   |   |  |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура  |   |   |   |  |
| 3.1. Закаливание организма                     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |
| 3.2. Утренняя зарядка                          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |

|  |   |   |   |   |  |
|--|---|---|---|---|--|
| 3.3.   | <b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |
|  | Итого по разделу  | 3 |   |   |  |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |   |   |   |  |
| 4.1.   | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</b> | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |
| 4.2.   | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</b>                       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |
| 4.3.   | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</b>                             | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |
| 4.4.   | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</b>               | 4 | 0 | 4 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |
| 4.5.   | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</b>                   | 4 | 0 | 4 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |
| 4.6.   | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</b>                               | 3 | 0 | 3 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |

|  |  |    |   |    |  |
|--|--|----|---|----|--|
| 4.7.   | <b>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</b>                          | 1  | 0 | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |
| 4.8.   | <b>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень</b>  | 1  | 0 | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |
| 4.9.   | <b>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения</b>                            | 5  | 0 | 5  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |
| 4.10   | <b>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега</b>                                       | 4  | 0 | 4  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |
| 4.11   | <b>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</b> | 4  | 0 | 4  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |
| 4.12   | <b>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения</b>                              | 1  | 0 | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |
| 4.13   | <b>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</b>   | 15 | 0 | 15 |  |
| Итого по разделу   |  | 45 |   |    |  |
| <b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |    |  |

|   |    |   |    |  |
|---|----|---|----|--|
| 5.1. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10 | 0 | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |
| Итого по разделу  | 10 |   |    |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                               | 68 | 0 | 68 |  |

### 3 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы                               | Количество часов |                    |                      | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                       |
|---|---|------------------|--------------------|----------------------|--|
|   |   | все го           | контрольные работы | практически е работы |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |   |                  |                    |                      |  |
| 1.1.  | Физическая культура у древних народов                               | 1                |                    | 1                    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/<br/>1/</a> |
| <b>Итого по разделу</b>                               |   |                  |                    |                      |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |   |                  |                    |                      |  |
| 2.1.  | Виды физических упражнений  | 1                |                    | 1                    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>      |
| 2.2.  | Измерение пульса на уроках физической культуры                      | 1                |                    | 1                    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>      |
| 2.3.  | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 1                |                    | 1                    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>      |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Итого по разделу  | 3 |   |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>   |   |   |   |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура   |   |   |   |
| 3.1. Закаливание организма  | 1 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 3.2. Дыхательная гимнастика   | 1 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 3.3. Зрительная гимнастика  | 1 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| Итого по разделу  | 3 |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура                                 |   |   |   |
| 4.1. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения           | 1 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 4.2. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату                       | 2 | 2 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 4.3. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке | 2 | 2 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|      |  |    |  |    |   |
|------|--|----|--|----|---|
| 4.4. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>  | 2  |  | 2  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 4.5. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>                  | 2  |  | 2  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 4.6. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i>                | 1  |  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 4.7. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>                | 1  |  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 4.8. | <i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега</i>                                | 3  |  | 3  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 4.9. | <i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча</i>                                   | 3  |  | 3  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 4.10 | <i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности</i> | 12 |  | 12 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 4.11 | <i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>  | 11 |  | 11 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|      |   |    |  |    |   |
|------|---|----|--|----|---|
| 4.12 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры | 11 |  | 11 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
|------|---|----|--|----|---|

|                  |    |  |  |  |  |
|------------------|----|--|--|--|--|
| Итого по разделу | 51 |  |  |  |  |
|------------------|----|--|--|--|--|

#### Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

|      |   |    |  |  |   |
|------|---|----|--|--|---|
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 10 |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
|------|---|----|--|--|---|

|                  |    |  |  |  |  |
|------------------|----|--|--|--|--|
| Итого по разделу | 10 |  |  |  |  |
|------------------|----|--|--|--|--|

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ

|    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 68 |  | 68 |  |
|----|--|----|--|

#### 4 КЛАСС

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные |
|----------|---------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|--|
|          |                                       | все<br>го        | контрольные<br>работы | практические<br>работы |  |

#### Раздел 1. Знания о физической культуре

|      |  |   |  |   |   |
|------|--|---|--|---|---|
| 1.1. | Из истории развития физической культуры в России | 1 |  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
|------|--|---|--|---|---|

|      |   |   |  |   |   |
|------|---|---|--|---|---|
| 1.2. | Из истории развития национальных видов спорта | 1 |  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
|------|---|---|--|---|---|

|                  |   |  |  |  |  |
|------------------|---|--|--|--|--|
| Итого по разделу | 2 |  |  |  |  |
|------------------|---|--|--|--|--|

#### Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

|                  |   |   |  |   |  |  |
|------------------|---|---|--|---|--|--|
| 2.1.             | <b>Самостоятельная физическая подготовка</b>  | 1 |  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject<br/>/9/1/</a> |  |
| 2.2.             | <b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>                      | 1 |  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject<br/>/9/1/</a> |  |
| 2.3.             | <b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b> | 1 |  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject<br/>/9/1/</a> |  |
| 2.4.             | <b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>                                | 1 |  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject<br/>/9/1/</a> |  |
| Итого по разделу |   | 4 |  |   |  |  |

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

#### **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура**

|  |   |   |  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
| 3.1.   | <b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b> | 1 |  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject<br/>/9/1/</a> |
| 3.2.   | <b>Закаливание организма</b>                        | 1 |  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject<br/>/9/1/</a> |
| Итого по разделу   |   | 2 |  |   |  |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |   |  |   |  |

|      |  |   |  |   |  |
|------|--|---|--|---|--|
| 4.1. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</i> | 1 |  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject<br/>/9/1/</a> |
| 4.2. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</i>  | 3 |  | 3 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject<br/>/9/1/</a> |
| 4.3. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок</i>   | 3 |  | 3 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject<br/>/9/1/</a> |
| 4.4. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине</i>                                       | 3 |  | 3 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject<br/>/9/1/</a> |
| 4.5. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>  | 1 |  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject<br/>/9/1/</a> |
| 4.6. | <i>Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</i>   | 1 |  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject<br/>/9/1/</a> |
| 4.7. | <i>Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега</i>   | 5 |  | 5 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject<br/>/9/1/</a> |
| 4.8. | <i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения</i>  | 5 |  | 5 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject<br/>/9/1/</a> |

|  |   |    |  |    |  |
|--|---|----|--|----|--|
| 4.9.   | <b>Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность</b>   | 4  |  | 4  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject<br/>/9/1/</a> |
| 4.14   | <b>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b>             | 1  |  | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject<br/>/9/1/</a> |
| 4.15   | <b>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки</b>                             | 5  |  | 5  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject<br/>/9/1/</a> |
| 4.16   | <b>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол</b>                                   | 6  |  | 6  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject<br/>/9/1/</a> |
| 4.17   | <b>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол</b>                                  | 6  |  | 6  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject<br/>/9/1/</a> |
| 4.18   | <b>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол</b>                                     | 6  |  | 6  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject<br/>/9/1/</a> |
| Итого по разделу   |   | 50 |  |    |  |
| <b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |   |    |  |    |  |
| 5.1.   | <b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b> | 10 |  | 10 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject<br/>/9/1/</a> |
| Итого по разделу   |   | 10 |  |    |  |

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