Приложение 1 к ООП НОО

**Рабочая программа**

по предмету «Физическая культура»

Уровень общего образования: начальное образование

Срок реализации программы: 4 года

Рабочая программа разработана в соответствии с обновленными ФГОС НОО

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 371 ч.: 1 класс- 99 ч; 2 класс -102 ч; 3 класс - 102 ч; 4 класс - 68ч.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1 КЛАСС

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

**Способы физкультурной 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 гимнастической скакалкой;

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 физкультурной 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.

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 сложнокоординированные 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 физкультурной 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; перестроение 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 спортивные игры.* Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.

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

**Физическое совершенствование.**

***Оздоровительная физическая культура.*** Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).

Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

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

*Гимнастика с основами акробатики.* Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.

Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Упражнения в танце «Летка-енка».

*Лёгкая атлетика.* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.

Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.

Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

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

*Подвижные и спортивные игры*. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.

Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

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 исполь зовать 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

■ 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 УУД:

■ объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

■ 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 учащимся; контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

■ 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 УУД:

■ 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 УУД:

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 окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

■ 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 УУД:

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

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

■ оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой; регулятивные УУД:

■ 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

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

■ выполнять упражнения утренней зарядки и 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, пе-рестраиваться 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, де-монстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

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

■ приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости; приводить примеры оказания первой помощи при травмах во

время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

■ проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

■ демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом

напрыгивания;

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

■ выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

■ выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

■ 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 (99ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Программные учебные разделы и темы | Кол-во часов | Электронные образовательные ресурсы |
| **Знания о физической культуре** | **2 ч** | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| **Способы физкультурной деятельности** | **2 ч** | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/744](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/)  [3/main/314127/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/743](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/)  [5/start/263201/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/)  https://resh.edu.ru/subject/lesson/743  6/start/314028/ |
| **Физическое совершенствование**    *Оздоровительная физическая культура* | **95 ч.**  3 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/744](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/)  [3/main/314127/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/743](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/)  [5/start/263201/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/)  https://resh.edu.ru/subject/lesson/743  6/start/314028/ |
| *Спортивно- оздоровительная физическая культура*  Гимнастика с основами акробатики | 80  21 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/)  [7455/start/263071/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/)  [7456/start/314238/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/)  [7458/start/261507/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/) |
| Лыжная подготовка | 14 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/746](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/)  [2/start/262762/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/746 3/start/263135/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/) |
| Лёгкая атлетика | 29 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/745](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/)  [9/start/262735/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/746](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/)  [0/start/262701/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/746](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/)  [1/start/262792/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/) |
| Подвижные и спортивные игры | 16 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| *Прикладно-ориентированная физическая культура* | 12 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/743](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/)  [9/start/263013/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/744](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/)  [7/start/262856/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/746](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/)  [7/start/262639/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/) , [www.gto.ru](http://www.gto.ru) |

2 КЛАСС (102 ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Программные учебные разделы и темы | Кол-во часов | Электронные образовательные ресурсы |
| **Знания о физической культуре** | **2** | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/744](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/)  [3/main/314127/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/743](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/)  [5/start/263201/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/)  https://resh.edu.ru/subject/lesson/743  6/start/314028 |
| **Способы физкультурной деятельности** | **6** | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/744](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/)  [3/main/314127/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/743](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/)  [5/start/263201/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/)  https://resh.edu.ru/subject/lesson/743  6/start/314028 |
| **Физическое совершенствование**  *Оздоровительная физическая культура* | **94**  2 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/744](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/)  [3/main/314127/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/743](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/)  [5/start/263201/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/)  https://resh.edu.ru/subject/lesson/743  6/start/314028 |
| *Спортивно- оздоровительная физическая культура*  Гимнастика с основами  акробатики | 80  19 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/)  [7455/start/263071/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/)  [7456/start/314238/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/)  [7458/start/261507/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/) |
| Лыжная подготовка | 15 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/746](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/)  [2/start/262762/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/746 3/start/263135/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/) |
| Лёгкая атлетика | 28 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/745](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/)  [9/start/262735/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/746 0/start/262701/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/) |
| Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол) | 18 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/746](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)  [4/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/746](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/)  [6/start/262671/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/) |
| *Прикладно-ориентированная физическая культура* | 12 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/743](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/)  [9/start/263013/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/744](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/)  [7/start/262856/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/746](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/)  [7/start/262639/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/) , [www.gto.ru](http://www.gto.ru) |

3 КЛАСС (102 ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Программные учебные разделы и темы | Кол-во часов | Электронные образовательные ресурсы |
| **Знания о физической культуре** | **3** | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/744](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/)  [3/main/314127/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/743](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/)  [5/start/263201/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/)  https://resh.edu.ru/subject/lesson/743  6/start/314028/ |
| **Способы физкультурной деятельности** | **4** | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/744](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/)  [3/main/314127/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/743](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/)  [5/start/263201/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/)  https://resh.edu.ru/subject/lesson/743  6/start/314028/ |
| **Физическое совершенствование.**  *Оздоровительная физическая культура* | **95**  2 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/744](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/)  [3/main/314127/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/main/314127/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/743](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/)  [5/start/263201/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/)  https://resh.edu.ru/subject/lesson/743  6/start/314028/ |
| *Спортивно- оздоровительная физическая культура (69 ч).* | 81 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/)  [7455/start/263071/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/)  [7456/start/314238/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/)  [7458/start/261507/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/) |
| *Гимнастика с основами акробатики* | 20 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/ 7459/start/262735/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/) |
| Лёгкая атлетика | 28 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/)  [7460/start/262701/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/ 7461/start/262792/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/) |
| Лыжная подготовка | 15 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/746](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/)  [2/start/262762/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/746 3/start/263135/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/) |
| Подвижные и спортивные игры | 18 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/746](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)  [4/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/746 6/start/262671/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/) |
| *Прикладно-ориентированная физическая культура* | 12 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/743](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/)  [9/start/263013/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/744](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/)  [7/start/262856/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/746](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/)  [7/start/262639/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/)  [www.gto.ru](http://www.gto.ru) |

4 КЛАСС (68 ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Программные учебные разделы и темы | Кол-во часов | Электронные образовательные ресурсы |
| **Знания о физической культуре** | **2** | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/743](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/)  [8/start/263294/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/744](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/)  [4/start/263360/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/744](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/)  [5/start/261347/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/744](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/)  [6/start/314149/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/) |
| **Способы физкультурной деятельности** | **2** | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/743](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/)  [8/start/263294/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/744](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/)  [4/start/263360/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/744](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/)  [5/start/261347/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/744](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/)  [6/start/314149/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/) |
| **Физическое совершенствование**  *Оздоровительная физическая культура* | **64**  2 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/743](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/)  [8/start/263294/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/744](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/)  [4/start/263360/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/744](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/)  [5/start/261347/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/744](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/)  [6/start/314149/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/) |
| *Спортивно- оздоровительная физическая культура*  Гимнастика с основами акробатики | 62  12 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/)  [7455/start/263071/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/)  [7456/start/314238/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/)  [7458/start/261507/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/) |
| Лёгкая атлетика | 14 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/)  [7459/start/262735/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/)  [7460/start/262701/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/)  [7461/start/262792/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/) |
| Лыжная подготовка | 12 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/746 2/start/262762/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/) |
| Подвижные и спортивные игры | 12 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/746 3/start/263135/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/) |
| *Прикладно-ориентированная физическая культура* | 12 | [https://resh.edu.ru/subject/lesson/746](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)  [4/start/261477/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/)  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/746 6/start/262671/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/)  [www.gto.ru](http://www.gto.ru) |