**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.

1. **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.

1. **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 всплывание; 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.

1. **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 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.
1. **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.
1. **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 приросты в их показателях.
1. **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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| Раздел 1. Знания о физической культуре |
| 1.1. | Что понимается под физической культурой | 2 |  |  | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | 2 |  |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |
| 2.1. | Режим дня школьника | 2 |  |  | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | 2 |  |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура |
| 3.1. | Личная гигиена и гигиенические процедуры |  |  |  | https://resh.edu.ru |
| 3.2. | Осанка человека |  |  |  |  |
| 3.3. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника |  |  |  |  |
| Итого по разделу | 3 |  |  |  |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Правила поведения на уроках физической культуры |  |  |  | https://resh.edu.ru |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Исходные положения в физических упражнениях |  |  |  |  |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры |  |  |  |  |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Гимнастические упражнения |  |  |  |  |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Акробатические упражнения |  |  |  |  |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке |  |  |  |  |
| 4.7. | *Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом |  |  |  |  |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Равномерное передвижение в ходьбе и беге |  |  |  |  |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в длину с места |  |  |  |  |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега |  |  |  |  |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры |  |  |  |  |
| Итого по разделу | 74 |  |

|  |
| --- |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 18 |  |  | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | 18 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 99 | 10 |  |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** |
| 1.1. | **История подвижных игр и соревнований у древних народов** |  |  |  | https://resh.edu.ru |
| 1.2. | **Зарождение Олимпийских игр** |  |  |  |  |
| Итого по разделу | 2 |  |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1. | **Физическое развитие** |  |  |  | https://resh.edu.ru |
| 2.2. | **Физические качества** |  |  |  |  |
| 2.3. | **Сила как физическое качество** |  |  |  |  |
| 2.4. | **Быстрота как физическое качество** |  |  |  |  |
| 2.5. | **Выносливость как физическое качество** |  |  |  |  |
| 2.6. | **Гибкость как физическое качество** |  |  |  |  |
| 2.7. | **Развитие координации движений** |  |  |  |  |
| 2.8. | **Дневник наблюдений по физической культуре** |  |  |  |  |
| Итого по разделу | 6 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** |
| 3.1. | **Закаливание организма** |  |  |  | https://resh.edu.ru |
| 3.2. | **Утренняя зарядка** |  |  |  |  |
| 3.3. | **Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки** |  |  |  |  |
| Итого по разделу | 2 |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики** |  |  |  | https://resh.edu.ru |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и команды** |  |  |  |  |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастическая разминка** |  |  |  |  |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастической скакалкой** |  |  |  |  |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастическим мячом** |  |  |  |  |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные движения** |  |  |  |  |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой |  |  |  |  |
| 4.8. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом** |  |  |  |  |
| 4.9. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Спуски и подъёмы на лыжах** |  |  |  |  |
| 4.10 | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок |  |  |  |  |
| 4.11. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой** |  |  |  |  |
| 4.12. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски мяча в неподвижную мишень** |  |  |  |  |
| 4.13. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные прыжковые упражнения** |  |  |  |  |
| 4.14. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в высоту с прямого разбега** |  |  |  |  |
| 4.15. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке** |  |  |  |  |
| 4.16. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные беговые упражнения** |  |  |  |  |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные игры".* **Подвижные игры** |  |  |  |  |
| Итого по разделу | 68 |  |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 5.1. | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО** | 24 |  |  |  |
| Итого по разделу | 24 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 10 |  |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** |
| 1.1. | **Физическая культура у древних народов** | 3 |  |  | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | 3 |  |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1. | **Виды физических упражнений** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | **Измерение пульса на уроках физической культуры** |  |  |  |  |
| 2.3. | **Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой** |  |  |  |  |
| Итого по разделу | 4 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** |
| 3.1. | **Закаливание организма** |  |  |  | https://resh.edu.ru |
| 3.2. | **Дыхательная гимнастика** |  |  |  |  |
| 3.3. | **Зрительная гимнастика** |  |  |  |  |
| Итого по разделу | 2 |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые команды и упражнения** |  |  |  | https://resh.edu.ru |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазанье по канату** |  |  |  |  |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической скамейке** |  |  |  |  |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической стенк***е* |  |  |  |  |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Прыжки через скакалку** |  |  |  |  |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Ритмическая гимнастика»** |  |  |  |  |
| 4.7. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения** |  |  |  |  |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с разбега** |  |  |  |  |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски набивного мяча** |  |  |  | https://resh.edu.ru |
| 4.10. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения повышенной координационной сложности** |  |  |  |  |
| 4.11. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом |  |  |  |  |
| 4.12. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания |  |  |  |  |
| 4.13. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Повороты на лыжах способом переступания** |  |  |  |  |
| 4.14. | *Модуль "Плавательная подготовка".* **Плавательная подготовка** |  |  |  |  |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры с элементами спортивных игр** |  |  |  |  |
| 4.16. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Спортивные игры** |  |  |  |  |
| Итого по разделу | 69 |  |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 24 |  |  | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | 24 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 10 |  |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** |
| 1.1. | **Из истории развития физической культуры в России** |  |  |  | https://resh.edu.ru |
| 1.2. | **Из истории развития национальных видов спорта** |  |  |  |  |
| Итого по разделу | 2 |  |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1. | **Самостоятельная физическая подготовка** |  |  |  |  |
| 2.2. | **Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма** |  |  |  |  |
| 2.3. | **Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности** |  |  |  |  |
| 2.4. | **Оказание первой помощи на занятиях физической культурой** |  |  |  |  |
| Итого по разделу | 5 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** |
| 3.1. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** |  |  |  | https://resh.edu.ru |
| 3.2. | **Закаливание организма** |  |  |  |  |
| Итого по разделу | 2 |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений** |  |  |  |  |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатическая комбинация** |  |  |  | https://resh.edu.ru |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Опорной прыжок** |  |  |  |  |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения на гимнастической перекладине** |  |  |  |  |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения** |  |  |  |  |
| 4.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой** |  |  |  |  |
| 4.7. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Упражнения в прыжках в высоту с разбега** |  |  |  |  |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения** |  |  |  |  |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча на дальность** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.10. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой** |  |  |  |  |
| 4.11. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом** |  |  |  | https://resh.edu.ru |
| 4.12. | *Модуль "Плавательная подготовка".* **Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне** |  |  |  |  |
| 4.13. | *Модуль "Плавательная подготовка".* **Плавательная подготовка** |  |  |  |  |
| 4.14. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми** |  |  |  | https://resh.edu.ru |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры общефизической подготовки** |  |  |  |  |
| 4.16. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры волейбол** |  |  |  |  |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры баскетбол** |  |  |  |  |
| 4.18. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры футбол** |  |  |  |  |
| Итого по разделу | 69 |  |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 24 |  |  | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | 24 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 10 |  |  |