

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Свердловской области**  
**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга**  
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 120**  
**(МАОУ гимназия № 120)**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом

МАОУ гимназия № 120

Протокол № 1 от « 26 » августа 2025г

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАОУ гимназия № 120

И.А. Писклова

Приказ № 225 от « 30 » августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 8432736)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

Екатеринбург, 2025

## **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 ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

##### *Легкая 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. Добавлены часы модуля «Подвижные шахматы»

##### *Содержание модуля «Подвижные шахматы»*

#### **Знания о шахматах.**

История развития шахмат как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Достижения отечественных шахматистов на мировых первенствах и Всемирных шахматных олимпиадах.

Характеристика видов шахмат (классические, быстрые, шахматная композиция, компьютерные шахматы, игра в интернете).

#### **Базовые сведения о теории шахмат.**

Основные правила проведения соревнований по шахматам.

Шахматные часы.

Роль судьи соревнований по шахматам.

Словарь терминов и определений по шахматам.

**Занятия шахматами для развития умственных способностей и укрепления здоровья.**

Режим дня при занятиях шахматами.

Сведения о личностных качествах, необходимых шахматисту и способах их развития.

Значение занятий шахматами для формирования положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях шахматами.

**Способы физкультурной и шахматной деятельности на уроках физической культуры.**

Способы физкультурной деятельности: подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных упражнений для занятий общефизической подготовкой;

Составление комбинаций упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

подбор физических упражнений для организации развивающих, подвижных игр и спортивных эстафет с шахматной тематикой;

организация и проведение подвижных игр с шахматной тематикой во время активного отдыха и каникул.

**Способы шахматной деятельности:**

самостоятельная организация развивающих, подвижных игр и спортивных эстафет с шахматной тематикой, в том числе игр на напольной шахматной доске в спортивном зале;

подготовка мест для занятий шахматами в спортзале на напольной шахматной доске. Физическое совершенствование и развитие навыков игры в шахматы.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность:**

общеразвивающие и специальные упражнения на развитие физических качеств.

**Шахматная деятельность:**

подвижные игры с шахматной тематикой (правила игры) на напольной шахматной доске;

спортивные эстафеты с шахматной тематикой (нахождение шахматных полей с помощью алгебраической нотации), конструировать в ходе спортивных эстафет и подвижных игр различные способы ставить мат одиночному королю.

## **2 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы самостоятельной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

*Гимнастика с основами акробатики.*

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и

налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, 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.

#### *Легкая атлетика.*

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами 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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

#### *Легкая 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 приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая 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, прием и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее 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.

При изучении модуля «Подвижные шахматы» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественной сборной команды страны; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий шахматами; ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии шахматами.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

## **1 КЛАСС**

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

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские действия:**

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

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

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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.

При изучении модуля «Подвижные шахматы» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами шахмат, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении; умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить свои действия с планируемыми результатами в шахматах, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий; умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приемов и соревнований по шахматам; умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

## **2 КЛАСС**

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

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские действия:**

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;



обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

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

## **3 КЛАСС**

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

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские действия:**

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

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

##### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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.

#### **4 КЛАСС**

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

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

###### **Базовые логические и исследовательские действия:**

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

###### **Общение:**

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

##### **Самоорганизация и самоконтроль:**

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее 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.

При изучении модуля «Подвижные шахматы» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: понимание значения шахмат как средства развития общих способностей и повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знание правил проведения соревнований по шахматам в учебной, соревновательной и досуговой деятельности; умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных упражнений для физического развития; владение правилами поведения при организации занятий шахматами; и требованиями безопасности участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по шахматам; знание и выполнение тестовых упражнений по шахматной подготовленности для участия в соревнованиях по шахматам.

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

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

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

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

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

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее 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 вперед;

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

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

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

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

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

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

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

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                     | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| Раздел 1. Знания о физической культуре         |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре                              | 2                |                    |                     | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| Итого по разделу                               |   | 2                |                    |                     |   |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Режим дня школьника                                       | 1                |                    |                     | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| Итого по разделу                               |   | 1                |                    |                     |   |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                   |   |                  |                    |                     |   |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура  |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Гигиена человека  | 1                |                    |                     | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| 1.2  | Осанка человека   | 1                |                    |                     | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| 1.3  | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1                |                    |                     | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| Итого по разделу                               |   | 3                |                    |                     |   |

| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |  |    |   |   |   |
|---|--|----|---|---|---|
| 2.1   | Гимнастика с основами акробатики                             | 12 |   |   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| 2.2   | Лыжная подготовка  | 12 |   |   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| 2.3   | Легкая атлетика  | 16 |   |   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| 2.4   | Подвижные и спортивные игры                                  | 16 |   |   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| Итого по разделу  |  | 56 |   |   |   |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |  |    |   |   |   |
| 3.1   | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4  |   |   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| 3.2   | Подвижные шахматы  | 33 |   |   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| Итого по разделу  |  | 37 |   |   |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |  | 99 | 0 | 0 |   |

## 2 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   | Знания о физической культуре              | 3                |                    |                     | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| Итого по разделу  |   | 3                |                    |                     |   |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1   | Физическое развитие и его измерение       | 4                |                    |                     | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| Итого по разделу  |   | 4                |                    |                     |   |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |   |                  |                    |                     |   |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1   | Занятия по укреплению здоровья            | 1                |                    |                     | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| 1.2   | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1                |                    |                     | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| Итого по разделу  |   | 2                |                    |                     |   |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1   | Гимнастика с основами акробатики          | 12               |                    |                     | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |

|   |  |    |   |   |   |
|---|--|----|---|---|---|
| 2.2   | Лыжная подготовка  | 12 |   |   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| 2.3   | Легкая атлетика  | 15 |   |   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| 2.4   | Подвижные игры   | 16 |   |   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| Итого по разделу  |  | 55 |   |   |   |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |  |    |   |   |   |
| 3.1   | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4  |   |   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| Итого по разделу  |  | 4  |   |   |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |  | 68 | 0 | 0 |   |



### 3 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  | Знания о физической культуре                       | 2                |                    |                     | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| Итого по разделу                               |  | 2                |                    |                     |   |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |  |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1                |                    |                     | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| 2.2  | Измерение пульса на уроках физической культуры     | 1                |                    |                     | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| 2.3  | Физическая нагрузка                                | 2                |                    |                     | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| Итого по разделу                               |  | 4                |                    |                     |   |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                   |  |                  |                    |                     |   |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура  |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Закаливание организма                              | 1                |                    |                     | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| 1.2  | Дыхательная и зрительная гимнастика                | 1                |                    |                     | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |

|   |  |    |   |   |   |
|---|--|----|---|---|---|
| Итого по разделу  |  | 2  |   |   |   |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |  |    |   |   |   |
| 2.1   | Гимнастика с основами акробатики                             | 12 |   |   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| 2.2   | Легкая атлетика  | 10 |   |   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| 2.3   | Лыжная подготовка  | 12 |   |   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| 2.4   | Плавательная подготовка                                      | 12 |   |   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| 2.5   | Подвижные и спортивные игры                                  | 12 |   |   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| Итого по разделу  |  | 58 |   |   |   |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |  |    |   |   |   |
| 3.1   | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2  |   |   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| Итого по разделу  |  | 2  |   |   |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |  | 68 | 0 | 0 |   |

## 4 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  | Знания о физической культуре  | 2                |                    |                     | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| Итого по разделу                               |   | 2                |                    |                     |   |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Самостоятельная физическая подготовка   | 2                |                    |                     | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| 2.2  | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2                |                    |                     | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| Итого по разделу                               |   | 4                |                    |                     |   |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                   |   |                  |                    |                     |   |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура  |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела              | 1                |                    |                     | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| 1.2  | Закаливание организма   | 1                |                    |                     | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| Итого по разделу                               |   | 2                |                    |                     |   |

| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |  |    |   |   |   |
|---|--|----|---|---|---|
| 2.1   | Гимнастика с основами акробатики                             | 12 |   |   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| 2.2   | Легкая атлетика  | 10 |   |   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| 2.3   | Лыжная подготовка  | 12 |   |   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| 2.4   | Плавательная подготовка                                      | 12 |   |   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| 2.5   | Подвижные и спортивные игры                                  | 12 |   |   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| Итого по разделу  |  | 58 |   |   |   |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |  |    |   |   |   |
| 3.1   | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2  |   |   | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/8a14ec6c">https://m.edsoo.ru/8a14ec6c</a> |
| Итого по разделу  |  | 2  |   |   |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |  | 68 | 0 | 0 |   |



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 359844088164368361733453392022738764111019630961

Владелец Писклова Ирина Анатольевна

Действителен с 25.12.2023 по 24.12.2024