МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Комитет по образованию администрации г. Ишима
МАОУ СОШ № 31 г. Ишима

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
_____/Михель Е.И./
протокол от
«26» августа 2026 г. № 4

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
_____/Свинтицкая Е.В.
«27» августа 2026г.

УТВЕРЖДЕНО
директор
_____/ Олькин В.Д./
приказ от «28» августа 2026г.
№ 267-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов
срок реализации программы 4 года

Ишим, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, дает распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли свое отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учетом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного

предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определенных статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здоровогои безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся.Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершенные части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учетом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейсяв преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированности объема и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности

физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровьяи здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качествав соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

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

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.

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.

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.

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.

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.

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 культурой, 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.

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, 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 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 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 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 подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать 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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	18			
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			

Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			
Итого по разделу		26			
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			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	15			
2.4	Подвижные игры	16			
Итого по разделу		55			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			
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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Легкая атлетика	10			
2.3	Лыжная подготовка	20			

2.4	Подвижные и спортивные игры	16			
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			
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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Легкая атлетика	10			

2.3	Лыжная подготовка	20			
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1		1	1 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Современные физические упражнения	1		1	1 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1	1 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	2 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1	2 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	2 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

7	Правила поведения на уроках физической культуры	1		1	3 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1	3 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Исходные положения в физических упражнениях	1		1	3 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1	4 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1	4 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	4 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	5 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	5 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1	5 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1	6 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	6 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	6 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1	7 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1	7 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1	7 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			8 неделя	www.edu.ru

						www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Разучивание прыжков в группировке	1		1	8 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1	8 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Чем отличается ходьба от бега	1		1	9 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	9 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	9 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	10 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	10 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	10 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	11 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	11 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	11 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1	12 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	12 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1	12 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1	13 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
38	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1	13 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	13 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1	14 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1	14 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	14 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Считалки для подвижных игр	1		1	15 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	15 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Разучивание игровых действий и	1		1	15 неделя	www.edu.ru

	правил подвижных игр					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	16 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	16 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	16 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1	17 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1	17 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	17 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	18 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1	18 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1	18 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	19 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	19 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1	19 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1	20 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1	20 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1	20 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	21 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	21 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	21 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	22 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	22 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	22 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	23 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Разучивание подвижной игры «Кто	1		1	23 неделя	www.edu.ru

	больше соберет яблок»					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	23 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	24 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	24 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	24 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	25 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1	25 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	25 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	26 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	26 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	26 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	27 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1	27 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1	27 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		1	28 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Освоение правил и техники	1		1	28 неделя	www.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	28 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	29 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	29 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	29 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	30 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	30 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	30 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	31 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	31 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	31 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	32 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	32 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1	32 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					https://uchi.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	33 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	33 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	33 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1	1 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1		1	1 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Современные Олимпийские игры	1		1	2 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Физическое развитие	1		1	2 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Физические качества	1		1	3 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Развитие координации движений	1		1	3 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

7	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	4 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Закаливание организма	1		1	4 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1		1	5 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	5 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Строевые упражнения и команды	1		1	6 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Прыжковые упражнения	1		1	6 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Гимнастическая разминка	1		1	7 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	7 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	8 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	8 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		1	9 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	9 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	10 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Танцевальные гимнастические движения	1		1	10 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения	1		1	11 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru

	лежа на спине					https://uchi.ru/
22	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	11 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	12 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	12 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		1	13 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	13 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	14 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	14 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	15 неделя	www.edu.ru

						www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	15 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1		1	16 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	16 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1	17 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	17 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Спуск с горы в основной стойке	1		1	18 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Спуск с горы в основной стойке	1		1	18 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

37	Подъем лесенкой	1		1	19 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Подъем лесенкой	1		1	19 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	20 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	20 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Торможение лыжными палками	1		1	21 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Торможение лыжными палками	1		1	21 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Торможение падением на бок	1		1	22 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1		1	22 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1		1	23 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	23 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	24 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		1	24 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Игры с приемами баскетбола	1		1	25 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Игры с приемами баскетбола	1		1	25 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	26 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и	1		1	26 неделя	www.edu.ru

	мяч соседу					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	27 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	27 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Прием «волна» в баскетболе	1		1	28 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Прием «волна» в баскетболе	1		1	28 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	29 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	29 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	30 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

60	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	30 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Футбольный бильярд	1		1	31 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Футбольный бильярд	1		1	31 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Бросок ногой	1		1	32 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Бросок ногой	1		1	32 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1	33 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	33 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения	1		1	34 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru

	испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					https://uchi.ru/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	34 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1		1	1 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	История появления современного спорта	1		1	1 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Виды физических упражнений	1		1	2 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	2 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Дозировка физических нагрузок	1		1	3 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1	3 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

7	Закаливание организма под душем	1		1	4 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1		1	4 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Строевые команды и упражнения	1		1	5 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Лазанье по канату	1		1	5 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	6 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		1	6 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	7 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	7 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Прыжки через скакалку	1		1	8 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	8 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Ритмическая гимнастика	1		1	9 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	9 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	10 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	10 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Прыжок в длину с разбега	1		1	11 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	11 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Броски набивного мяча	1		1	12 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		1	12 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Челночный бег	1		1	13 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1		1	13 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	14 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		1	14 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Освоение правил и техники	1		1	15 неделя	www.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		1	15 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	16 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	16 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	17 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	17 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	18 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	18 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	19 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	19 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	20 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	20 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	21 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	21 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	22 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	22 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
45	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	23 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	23 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	24 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	24 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1		1	25 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1		1	25 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	26 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Подвижные игры с элементами	1		1	26 неделя	www.edu.ru

	спортивных игр: парашютисты, стрелки					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Спортивная игра баскетбол	1		1	27 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Спортивная игра баскетбол	1		1	27 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	28 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	28 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	29 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	29 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Спортивная игра волейбол	1		1	30 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

60	Спортивная игра волейбол	1		1	30 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	31 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	31 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Спортивная игра футбол	1		1	32 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Спортивная игра футбол	1		1	32 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	33 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	33 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1		1	34 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru

	(тестов) 2-3 ступени					https://uchi.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	34 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1		1	1 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		1	1 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	2 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1	2 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1	3 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1		1	3 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	4 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Закаливание организма	1		1	4 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	5 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Акробатическая комбинация	1		1	5 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Акробатическая комбинация	1		1	6 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	6 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	7 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	7 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
15	Обучение опорному прыжку	1		1	8 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Обучение опорному прыжку	1		1	8 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	9 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		1	9 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	10 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1	10 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	11 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	11 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	12 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	12 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		1	13 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		1	13 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Беговые упражнения	1		1	14 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Метание малого мяча на дальность	1		1	14 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Освоение правил и техники	1		1	15 неделя	www.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1		1	15 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1	16 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	16 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	17 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	17 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	18 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	18 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	19 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	19 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	20 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	20 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	21 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	21 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	22 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	22 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/
45	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1	23 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1	23 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1	24 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1	24 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1		1	25 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1		1	25 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	26 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Разучивание подвижной игры	1		1	26 неделя	www.edu.ru

	«Запрещенное движение»					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	27 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	27 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	28 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	28 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	29 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Упражнения из игры волейбол	1		1	29 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Упражнения из игры волейбол	1		1	30 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

60	Упражнения из игры баскетбол	1		1	30 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Упражнения из игры баскетбол	1		1	31 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Упражнения из игры футбол	1		1	31 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Упражнения из игры футбол	1		1	32 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Упражнения из игры футбол	1		1	32 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Упражнения из игры футбол	1		1	33 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	33 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Праздник «Большие гонки»,	1		1	34 неделя	www.edu.ru

	посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	34 неделя	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение» Физическая культура 1-4 кл, В.И. Лях, Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методичсекое рекомендации: Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ФГОС 2025/2026 учебный год

Методические рекомендации: Физическая культура, 1-4 кл/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/ https://gto.ru/

http://zam-sport11.ucoz.ru/index/cifrovye_obrazovatelnye_resursy/0-61 сайт ФизкультУРА http://www.fizkult-ura.ru/

сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ сайт учителя физкультуры http://pculture.ru/

Учительский портал. http://www.uchportal.ru

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school- collection.edu.ru/

Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9