МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25

ИМЕНИ В.Г. ФЕОФАНОВА

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 25 от 24.06.2026

УТВЕРЖДАЮ:

директор МАОУ-СОШ № 25

_____О.А. Добычина

Приказ № 576-о от 01.07.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 12033647)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения 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 физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и

развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры федерального учебного плана, – 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.

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с 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.

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 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 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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного

					ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
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	15			
2.2	Легкая атлетика	13			
2.3	Лыжная подготовка	12			

2.4	Плавательная подготовка	2			
2.5	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	14			
2.2	Легкая атлетика	14			

2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Плавательная подготовка	2			
2.5	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	0	1		https://моиуроки.рф/
2	Современные физические упражнения	1	0	1		https://моиуроки.рф/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		https://моиуроки.рф/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		https://моиуроки.рф/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		https://моиуроки.рф/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		https://моиуроки.рф/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		https://моиуроки.рф/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1		https://моиуроки.рф/
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		https://моиуроки.рф/

10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1		https://моиуроки.рф/
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		https://моиуроки.рф/
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		https://моиуроки.рф/
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		https://моиуроки.рф/
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		https://моиуроки.рф/
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1		https://моиуроки.рф/
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1		https://моиуроки.рф/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1		https://моиуроки.рф/
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1		https://моиуроки.рф/
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1		https://моиуроки.рф/
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1		https://моиуроки.рф/
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1		https://моиуроки.рф/
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1		https://моиуроки.рф/
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1		https://моиуроки.рф/
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1		https://моиуроки.рф/

25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1		https://моиуроки.рф/
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1		https://моиуроки.рф/
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://моиуроки.рф/
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://моиуроки.рф/
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		https://моиуроки.рф/
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		https://моиуроки.рф/
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		https://моиуроки.рф/
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		https://моиуроки.рф/
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		https://моиуроки.рф/
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		https://моиуроки.рф/
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		https://моиуроки.рф/
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		https://моиуроки.рф/
37	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1		https://моиуроки.рф/
38	Упражнения в передвижении с	1	0	1		https://моиуроки.рф/

	равномерной скоростью					
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		https://моиуроки.рф/
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		https://моиуроки.рф/
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		https://моиуроки.рф/
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		https://моиуроки.рф/
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		https://моиуроки.рф/
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		https://моиуроки.рф/
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		https://моиуроки.рф/
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1		https://моиуроки.рф/
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://моиуроки.рф/
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1		https://моиуроки.рф/
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1		https://моиуроки.рф/

50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1		https://моиуроки.рф/
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://моиуроки.рф/
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1		https://моиуроки.рф/
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1		https://моиуроки.рф/
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://моиуроки.рф/
55	Считалки для подвижных игр	1	0	1		https://моиуроки.рф/
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		https://моиуроки.рф/
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		https://моиуроки.рф/
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		https://моиуроки.рф/
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		https://моиуроки.рф/
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		https://моиуроки.рф/
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		https://моиуроки.рф/
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		https://моиуроки.рф/
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		https://моиуроки.рф/

64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		https://моиуроки.рф/
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		https://моиуроки.рф/
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		https://моиуроки.рф/
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		https://моиуроки.рф/
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		https://моиуроки.рф/
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		https://моиуроки.рф/
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		https://моиуроки.рф/
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		https://моиуроки.рф/
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		https://моиуроки.рф/
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		https://моиуроки.рф/
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1		https://www.gto.ru/
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1		https://www.gto.ru/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные	1	0	1		https://www.gto.ru/

	игры					
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/
84	Освоение правил и техники	1	0	1		https://www.gto.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры					
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные	1	0	1		https://www.gto.ru/

	игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/
97	Освоение правил и техники	1	0	1		https://www.gto.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		https://www.gto.ru/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		https://www.gto.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	0	1		https://моиуроки.рф/
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		https://моиуроки.рф/
3	Современные Олимпийские игры	1	0	1		https://моиуроки.рф/
4	Физическое развитие	1	0	1		https://моиуроки.рф/
5	Физические качества	1	0	1		https://моиуроки.рф/
6	Развитие координации движений	1	0	1		https://моиуроки.рф/
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		https://моиуроки.рф/
8	Закаливание организма	1	0	1		https://моиуроки.рф/
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	0	1		https://моиуроки.рф/
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		https://моиуроки.рф/
11	Строевые упражнения и команды	1	0	1		https://моиуроки.рф/
12	Прыжковые упражнения	1	0	1		https://моиуроки.рф/
13	Гимнастическая разминка	1	0	1		https://моиуроки.рф/
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		https://моиуроки.рф/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на	1	0	1		https://www.gto.ru/

	высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		https://моиуроки.рф/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1		https://www.gto.ru/
18	Упражнения с гимнастическим мячом. Административная контрольная работа.	1	1	0		https://моиуроки.рф/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://www.gto.ru/
20	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		https://моиуроки.рф/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://www.gto.ru/
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		https://моиуроки.рф/
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		https://моиуроки.рф/
24	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		https://моиуроки.рф/
25	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		https://моиуроки.рф/

26	Подъем лесенкой	1	0	1		https://моиуроки.рф/
27	Подъем лесенкой	1	0	1		https://моиуроки.рф/
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		https://моиуроки.рф/
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		https://моиуроки.рф/
30	Торможение лыжными палками	1	0	1		https://моиуроки.рф/
31	Торможение лыжными палками	1	0	1		https://моиуроки.рф/
32	Торможение падением на бок	1	0	1		https://моиуроки.рф/
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1		https://www.gto.ru/
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://моиуроки.рф/
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://моиуроки.рф/
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://моиуроки.рф/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1		https://www.gto.ru/
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://моиуроки.рф/
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://моиуроки.рф/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://www.gto.ru/
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://моиуроки.рф/
42	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	1	0		https://моиуроки.рф/

	Административная контрольная работа.					
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	0	1		https://www.gto.ru/
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		https://моиуроки.рф/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	0	1		https://www.gto.ru/
46	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		https://моиуроки.рф/
47	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		https://моиуроки.рф/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1		https://www.gto.ru/
49	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://моиуроки.рф/
50	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://моиуроки.рф/
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://моиуроки.рф/
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://моиуроки.рф/
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://моиуроки.рф/
54	Бросок мяча в колонне и неудобный	1	0	1		https://моиуроки.рф/

	бросок					
55	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://моиуроки.рф/
56	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://моиуроки.рф/
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		https://моиуроки.рф/
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		https://моиуроки.рф/
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://моиуроки.рф/
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		https://моиуроки.рф/
61	Футбольный бильярд	1	0	1		https://моиуроки.рф/
62	Футбольный бильярд	1	0	1		https://моиуроки.рф/
63	Бросок ногой	1	0	1		https://моиуроки.рф/
64	Бросок ногой. Административная контрольная работа.	1	1	0		https://моиуроки.рф/
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1		https://моиуроки.рф/
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		https://www.gto.ru/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		https://www.gto.ru/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		https://www.gto.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	3	65	

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	0	1		https://моиуроки.рф/
2	История появления современного спорта	1	0	1		https://моиуроки.рф/
3	Виды физических упражнений	1	0	1		https://моиуроки.рф/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		https://моиуроки.рф/
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1		https://моиуроки.рф/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1		https://моиуроки.рф/
7	Закаливание организма под душем	1	0	1		https://моиуроки.рф/
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	1		https://моиуроки.рф/
9	Строевые команды и упражнения	1	0	1		https://моиуроки.рф/
10	Лазанье по канату	1	0	1		https://моиуроки.рф/
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		https://моиуроки.рф/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на	1	0	1		https://www.gto.ru/

	высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки					
13	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		https://моиуроки.рф/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://www.gto.ru/
15	Прыжки через скакалку	1	0	1		https://моиуроки.рф/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://www.gto.ru/
17	Ритмическая гимнастика. Административная контрольная работа.	1	1	0		https://моиуроки.рф/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		https://www.gto.ru/
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1		https://моиуроки.рф/
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		https://моиуроки.рф/
21	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		https://моиуроки.рф/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1		https://www.gto.ru/

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
23	Броски набивного мяча	1	0	1		https://моиуроки.рф/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	1		https://www.gto.ru/
25	Челночный бег	1	0	1		https://моиуроки.рф/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	0	1		https://www.gto.ru/
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		https://моиуроки.рф/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1		https://www.gto.ru/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	1		https://www.gto.ru/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1		https://www.gto.ru/
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		https://моиуроки.рф/
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		https://моиуроки.рф/
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		https://моиуроки.рф/

34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		https://моиуроки.рф/
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		https://моиуроки.рф/
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		https://моиуроки.рф/
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		https://моиуроки.рф/
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		https://моиуроки.рф/
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		https://моиуроки.рф/
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		https://моиуроки.рф/
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Административная контрольная работа.	1	1	0		https://моиуроки.рф/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1		https://www.gto.ru/
43	Правила поведения в бассейне	1	0	1		https://моиуроки.рф/
44	Челночный бег	1	0	1		https://моиуроки.рф/
45	Строевые команды и упражнения	1	0	1		https://моиуроки.рф/
46	Строевые команды и упражнения	1	0	1		https://моиуроки.рф/
47	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		https://моиуроки.рф/

48	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		https://моиуроки.рф/
49	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		https://моиуроки.рф/
50	Ритмическая гимнастика	1	0	1		https://моиуроки.рф/
51	Спортивная игра волейбол	1	0	1		https://моиуроки.рф/
52	Упражнения в плавании брассом	1	0	1		https://моиуроки.рф/
53	Спортивная игра футбол	1	0	1		https://моиуроки.рф/
54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://моиуроки.рф/
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		https://моиуроки.рф/
56	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://моиуроки.рф/
57	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://моиуроки.рф/
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://моиуроки.рф/
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://моиуроки.рф/
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://моиуроки.рф/
61	Спортивная игра волейбол	1	0	1		https://моиуроки.рф/
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://моиуроки.рф/
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://моиуроки.рф/

64	Спортивная игра футбол. Административная контрольная работа.	1	1	0		https://моиуроки.рф/
65	Спортивная игра футбол	1	0	1		https://моиуроки.рф/
66	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		https://моиуроки.рф/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		https://www.gto.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65		

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	0	1		https://моиуроки.рф/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1		https://моиуроки.рф/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		https://моиуроки.рф/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		https://моиуроки.рф/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		https://моиуроки.рф/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	0	1		https://моиуроки.рф/
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1		https://моиуроки.рф/
8	Закаливание организма	1	0	1		https://моиуроки.рф/
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		https://моиуроки.рф/

10	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://моиуроки.рф/
11	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://моиуроки.рф/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://www.gto.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://www.gto.ru/
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		https://моиуроки.рф/
15	Обучение опорному прыжку	1	0	1		https://моиуроки.рф/
16	Обучение опорному прыжку	1	0	1		https://моиуроки.рф/
17	Упражнения на гимнастической перекладине. Административная контрольная работа.	1	1	0		https://моиуроки.рф/
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	0	1		https://www.gto.ru/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		https://www.gto.ru/
20	Танцевальные упражнения «Летка-	1	0	1		https://моиуроки.рф/

	енка»					
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://моиуроки.рф/
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		https://моиуроки.рф/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://www.gto.ru/
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		https://моиуроки.рф/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1		https://www.gto.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1		https://www.gto.ru/
27	Беговые упражнения	1	0	1		https://моиуроки.рф/
28	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://моиуроки.рф/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	0	1		https://www.gto.ru/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	1		https://www.gto.ru/
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		https://моиуроки.рф/

32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://моиуроки.рф/
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://моиуроки.рф/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://моиуроки.рф/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		https://моиуроки.рф/
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://моиуроки.рф/
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://моиуроки.рф/
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		https://моиуроки.рф/
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		https://моиуроки.рф/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		https://моиуроки.рф/
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		https://моиуроки.рф/

42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1		https://www.gto.ru/
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1		https://моиуроки.рф/
44	Подводящие упражнения. Административная контрольная работа.	1	1	0		https://моиуроки.рф/
45	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://моиуроки.рф/
46	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		https://моиуроки.рф/
47	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		https://моиуроки.рф/
48	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://моиуроки.рф/
49	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://моиуроки.рф/
50	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://моиуроки.рф/
51	Беговые упражнения	1	0	1		https://моиуроки.рф/
52	Упражнения из игры футбол	1	0	1		https://моиуроки.рф/
53	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		https://моиуроки.рф/
54	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://моиуроки.рф/
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		https://моиуроки.рф/
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		https://моиуроки.рф/
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		https://моиуроки.рф/
58	Разучивание подвижной игры	1	0	1		https://моиуроки.рф/

	«Эстафета с ведением футбольного мяча»					
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		https://моиуроки.рф/
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		https://моиуроки.рф/
61	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://моиуроки.рф/
62	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://моиуроки.рф/
63	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		https://моиуроки.рф/
64	Упражнения из игры баскетбол. Административная контрольная работа.	1	1	1		https://моиуроки.рф/
65	Упражнения из игры футбол	1	0	1		https://моиуроки.рф/
66	Упражнения из игры футбол	1	0	1		https://моиуроки.рф/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://www.gto.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060873

Владелец Добычина Ольга Александровна

Действителен С 08.04.2026 по 08.04.2027