

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодёжной политики Волгоградской
области

Департамент образования администрации Волгограда

МОУ СШ № 75

РАССМОТРЕНА

руководитель кафедры
начального общего
образования

Ю.А. Руднева
Протокол № 1 от
«29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНА

руководитель научно -
методического совета

Е.М.Ромашова
Протокол № 1 от
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МОУ СШ №
75

О.Н. Белолипецкая
Приказ № 170 от
«29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8575716)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Волгоград 2025

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 физкультурминуток 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 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).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Легкая атлетика.

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

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	5			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	2			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	2			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
1.2	Осанка человека	2			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в	2			Физическая культура

	режиме дня школьника				1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2.2	Лыжная подготовка	17			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2.3	Легкая атлетика	24			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2.4	Подвижные и спортивные игры	24			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		82			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		4			
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			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2.2	Лыжная подготовка	12			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2.3	Легкая атлетика	14			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2.4	Подвижные игры	19			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2.3	Физическая нагрузка	2			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2.2	Легкая атлетика	10			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2.3	Лыжная подготовка	12			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2.4	Плавательная подготовка	12			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		28			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	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			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
1.2	Закаливание организма	1			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2.2	Легкая атлетика	9			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2.3	Лыжная подготовка	12			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2.4	Плавательная подготовка	14			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по ТБ. Что такое физическая культура	1			1 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2	Первичный инструктаж по ТБ. Современные физические упражнения	1			1 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
3	Классификация физических упражнений	1			1 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			2 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			2 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
6	Здоровый образ жизни.	1			2 неделя	Физическая

						культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
7	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			3 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
8	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			3 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
9	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики				3 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
10	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.	1			4 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
11	Гимнастический шаг и бег	1			4 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
12	Учимся гимнастическим упражнениям	1			4 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
13	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			5 неделя	Физическая культура 1-4

						классы ГАОУ ВО МГПУ
14	Акробатические упражнения, основные техники	1			5 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
15	Основные элементы физических упражнений	1			5 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
16	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			6 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			6 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
18	Виды танцевальных движений	1			6 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
19	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			7 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
20	Гимнастические упражнения в прыжках	1			7 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО

						МГПУ
21	Техникавы полнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1			7 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
22	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1			8 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
23	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1			8 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
24	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1			8 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
25	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			9 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
26	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1			9 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
27	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках,	1			9 неделя	Физическая культура 1-4

	пятках, на полной стопе					классы ГАОУ ВО МГПУ
28	Переноска лыж к месту занятия	1			10 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
29	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			10 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
30	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			10 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
31	Упражнения в передвижении на лыжах	1			11 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
32	Упражнения в передвижении на лыжах	1			11неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			11неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			12 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО

						МГПУ
35	Техника ступающего шага во время передвижения	1			12 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
36	Техника ступающего шага во время передвижения	1			12 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			13 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			13неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
39	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1			13неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
40	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1			14 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
41	Ходьба на лыжах	1			14 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ

42	Ходьба на лыжах	1			14 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			15 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
44	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1			15 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
45	Техника выполнения Различных видов бега для развития координации	1			15 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
46	Чем отличается ходьба от бега	1			16 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
47	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			16 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
48	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			16 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
49	Техника выполнения	1			17 неделя	Физическая

	подскоковипрыжковчерез скакалку					культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			17 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
51	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1			17 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
52	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			18 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1			18 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
54	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1			18 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1			19 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
56	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			19 неделя	Физическая культура 1-4

						классы ГАОУ ВО МГПУ
57	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1			19 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1			20 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1			20 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
60	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1			20 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			21 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
62	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			21 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
63	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1			21 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО

						МГПУ
64	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1			22 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
65	Приземление после прыгивания с горки матов	1			22 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
66	Приземление после прыгивания с горки матов	1			22 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			23 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
68	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1			23 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
69	Считалки для подвижных игр	1			23 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
70	Считалки для подвижных игр	1			24 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ

71	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			24 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
72	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			24 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
73	Обучение способам организации игровых площадок	1			25 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
74	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			25 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
75	Ролевые подвижные игры	1			25 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
76	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			26 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
77	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			26 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
78	Разучивание подвижной игры «Не	1			26 неделя	Физическая

	попади в болото»					культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
79	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			27 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
80	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			27 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
81	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			27 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
82	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			28 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
83	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			28 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
84	Разучивание подвижной игры «Брось- поймай»	1			28 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
85	Разучивание подвижной игры «Брось- поймай»	1			29 неделя	Физическая культура 1-4

						классы ГАОУ ВО МГПУ
86	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			29 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
87	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			29 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
88	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1			30 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
89	Игровые задания, направленные на тестирование координационно- скоростных способностей	1			30 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
90	Спортивные эстафеты со скакалкой	1			30 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
91	Спортивные эстафеты с мячом	1			31 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
92	Техника выполнения	1			31 неделя	Физическая

	гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса					культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
93	Техника выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц бедер	1			31 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
94	Техника выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины	1			32 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
95	Техника выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног	1			32 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
96	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			32 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
97	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			33 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
98	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			33 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
99	Пробное тестирование с соблюдением	1			33 неделя	Физическая

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО					культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по ТБ. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			1 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2	Первичный инструктаж по ТБ. Зарождение Олимпийских игр	1			1 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
3	Современные Олимпийские игры	1			1 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
4	Физическое развитие	1			2 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
5	Физические качества	1			2 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
6	Сила как физическое качество	1			2 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО

						МГПУ
7	Быстрота как физическое качество	1			3 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
8	Выносливость как физическое качество	1			3 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
9	Гибкость как физическое качество	1			3 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
10	Развитие координации движений	1			4 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
11	Развитие координации движений	1			4 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			4 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
13	Закаливание организма	1			5 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ

14	Утренняя зарядка	1			5 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			5 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			6 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
17	Строевые упражнения и команды	1			6 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
18	Строевые упражнения и команды	1			6 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
19	Прыжковые упражнения	1			7 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
20	Прыжковые упражнения	1			7 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
21	Гимнастическая разминка	1			7 неделя	Физическая

						культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			8 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			8 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			8 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			9 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			9 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			9 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
28	Танцевальные гимнастические движения	1			10 неделя	Физическая культура 1-4

						классы ГАОУ ВО МГПУ
29	Танцевальные гимнастические движения	1			10 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			10 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			11 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
32	Спуск с горы в основной стойке	1			11неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
33	Спуск с горы в основной стойке	1			11неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
34	Подъем лесенкой	1			12 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
35	Подъем лесенкой	1			12 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО

						МГПУ
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1			12 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1			13 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
38	Торможение лыжными палками	1			13неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
39	Торможение лыжными палками	1			13неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
40	Торможение падением на бок	1			14 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
41	Торможение падением на бок	1			14 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			14 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ

43	Броски мяча в неподвижную мишень	1			15 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1			15 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			15 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			16 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			16 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			16 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			17 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
50	Сложно координированные	1			17 неделя	Физическая

	передвижения ходьбой по гимнастической скамейке					культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			17 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1			18 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1			18 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
54	Сложно координированные беговые упражнения	1			18 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
55	Сложно координированные беговые упражнения	1			19 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			19 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
57	Игры с приемами баскетбола	1			19 неделя	Физическая культура 1-4

						классы ГАОУ ВО МГПУ
58	Игры с приемами баскетбола	1			20 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			20 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			20 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			21 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			21 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
63	Прием «волна» в баскетболе	1			21 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
64	Прием «волна» в баскетболе	1			22 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО

						МГПУ
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			22 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			22 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1			23 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1			23 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
69	Футбольный бильярд	1			23 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
70	Футбольный бильярд	1			24 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
71	Бросок ногой	1			24 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ

72	Бросок ногой	1			24 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1			25 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1			25 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			25 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			26 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			26 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			26 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
79	Освоение правил и техники	1			27 неделя	Физическая

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение					культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			27 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			27 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			28 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			28 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			28 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1			29 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			29 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			29 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			30 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			30 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			30 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1			31 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО

	ногами. Эстафеты					МГПУ
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			31 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			31 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			32 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			32 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			32 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			33 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			33 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ

99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			33 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			34 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			34 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			34 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по ТБ. Физическая культура у древних народов	1			1 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2	Первичный инструктаж по ТБ. История появления современного спорта	1			1 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
3	Виды физических упражнений	1			1 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			2 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
5	Дозировка физических нагрузок	1			2 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			2 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО

						МГПУ
7	Закаливание организма под душем	1			3 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			3 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
9	Строевые команды и упражнения	1			3 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
10	Строевые команды и упражнения	1			4 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
11	Лазанье по канату	1			4 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
12	Лазанье по канату	1			4 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			5 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ

14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			5 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			5 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			6 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
17	Прыжки через скакалку	1			6 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
18	Прыжки через скакалку	1			6 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
19	Ритмическая гимнастика	1			7 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
20	Ритмическая гимнастика	1			7 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
21	Танцевальные упражнения из танца	1			7 неделя	Физическая

	галоп					культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			8 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			8 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			8 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
25	Прыжок в длину с разбега	1			9 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
26	Прыжок в длину с разбега	1			9 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
27	Броски набивного мяча	1			9 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
28	Броски набивного мяча	1			10 неделя	Физическая культура 1-4

						классы ГАОУ ВО МГПУ
29	Челночный бег	1			10 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
30	Челночный бег	1			10 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			11 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			11неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			11неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			12 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			12 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО

						МГПУ
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			12 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			13 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			13неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			13неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			14 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
41	Повороты на лыжах способом переступания	1			14 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
42	Повороты на лыжах способом переступания	1			14 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ

43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			15 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			15 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			15 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			16 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
47	Правила поведения в бассейне	1			16 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			16 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
49	Повторный инструктаж по ТБ. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			17 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
50	Упражнения ознакомительного	1			17 неделя	Физическая

	плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками					культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1			17 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1			18 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1			18 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1			18 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
55	Упражнения в плавании брассом	1			19 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
56	Упражнения в плавании брассом	1			19 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
57	Упражнения в плавании дельфином	1			19 неделя	Физическая культура 1-4

						классы ГАОУ ВО МГПУ
58	Упражнения в плавании дельфином	1			20 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			20 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			20 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
61	Спортивная игра баскетбол	1			21 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
62	Спортивная игра баскетбол	1			21 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			21 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			22 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО

						МГПУ
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			22 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			22 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
67	Спортивная игра волейбол	1			23 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
68	Спортивная игра волейбол	1			23 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			23 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			24 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
71	Спортивная игра футбол	1			24 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ

72	Спортивная игра футбол	1			24 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
73	Подвижные игры с приемами футбола	1			25 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
74	Подвижные игры с приемами футбола	1			25 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			25 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			26 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			26 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			26 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
79	Освоение правил и техники	1			27 неделя	Физическая

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м					культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			27 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			27 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			28 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			28 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			28 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			29 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ

86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			29 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			29 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			30 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			30 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			30 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			31 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
92	Освоение правил и техники	1			31 неделя	Физическая

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			31 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			32 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			32 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			32 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			33 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			33 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			33 неделя	Физическая культура 1-4

	Плавание 50м. Подвижные игры					классы ГАОУ ВО МГПУ
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			34 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			34 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			34 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по ТБ. Из истории развития физической культуры в России	1			1 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
2	Первичный инструктаж по ТБ. Из истории развития национальных видов спорта	1			1 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			1 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			2 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			2 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			2 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО

						МГПУ
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			3 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			3 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
9	Закаливание организма	1			3 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			4 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
11	Акробатическая комбинация	1			4 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
12	Акробатическая комбинация	1			4 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			5 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ

14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			5 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			5 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			6 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
17	Обучение опорному прыжку	1			6 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
18	Обучение опорному прыжку	1			6 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			7 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			7 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
21	Висы и упоры на низкой	1			7 неделя	Физическая

	гимнастической перекладине					культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
22	Танцевальные упражнения «Летка- енка»	1			8 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
23	Танцевальные упражнения «Летка- енка»	1			8 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			8 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			9 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			9 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			9 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			10 неделя	Физическая культура 1-4

						классы ГАОУ ВО МГПУ
29	Беговые упражнения	1			10 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
30	Беговые упражнения	1			10 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
31	Метание малого мяча на дальность	1			11 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
32	Метание малого мяча на дальность	1			11неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			11неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			12 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			12 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО

						МГПУ
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			12 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			13 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			13неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			13неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			14 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			14 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			14 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ

43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			15 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			15 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			15 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
46	Подводящие упражнения	1			16 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
47	Подводящие упражнения	1			16 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
48	Подводящие упражнения	1			16 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
49	Упражнения с плавательной доской	1			17 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
50	Упражнения с плавательной доской	1			17 неделя	Физическая

						культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
51	Упражнения в скольжении на груди	1			17 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
52	Упражнения в скольжении на груди	1			18 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1			18 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1			18 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
55	Упражнения в плавании способом кроль	1			19 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
56	Упражнения в плавании способом кроль	1			19 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
57	Упражнения в плавании способом кроль	1			19 неделя	Физическая культура 1-4

						классы ГАОУ ВО МГПУ
58	Упражнения в плавании способом кроль	1			20 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			20 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			20 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			21 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			21 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			21 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			22 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО

						МГПУ
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			22 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			22 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			23 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			23 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
69	Упражнения из игры волейбол	1			23 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
70	Упражнения из игры волейбол	1			24 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
71	Упражнения из игры баскетбол	1			24 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ

72	Упражнения из игры баскетбол	1			24 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
73	Упражнения из игры футбол	1			25 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
74	Упражнения из игры футбол	1			25 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			25 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			26 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			26 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			26 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
79	Освоение правил и техники	1			27 неделя	Физическая

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м					культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			27 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			27 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			28 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			28 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			28 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			29 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ

86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			29 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			29 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			30 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			30 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			30 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			31 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
92	Освоение правил и техники	1			31 неделя	Физическая

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			31 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			32 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			32 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			32 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			33 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			33 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ

99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			33 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			34 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			34 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			34 неделя	Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

В соответствии с Приказом Минпросвещения России от 26.06.2025 N 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий"

1. Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное
Матвеев А.П. Акционерное общество "Издательств о "Просвещение"
2. Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное
Матвеев А.П. Акционерное общество "Издательств о "Просвещение"
3. Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное
Матвеев А.П. Акционерное общество "Издательств о "Просвещение"
4. Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное
Матвеев А.П. Акционерное общество "Издательств о "Просвещение"

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методическое пособие для учителя https://sh-russkovskaya-r66.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/50/Fizicheskaya_kul_tura_bazovyy_uroven_.Realizatsiya_trebovaniy_FGOS_osnovnogo_obschego_obrazovaniya._Metodicheskoe_posobie_dlya_uchitelya_1.pdf

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

В соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.07.2025 № 551 "Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".

Физическая культура 1-4 классы ГАОУ ВО МГПУ

