МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Центральное территориальное управление департамента
по образованию администрации Волгограда
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа с углубленным
изучением отдельных предметов № 44 Центрального района Волгограда»

РАССМОТРЕНО на заседании школьного методического объединения _____ Руководитель ФИО_____ Протокол № ___ от «__» _____20_ _ _г.	СОГЛАСОВАНО на заседании методического совета _____ Зам.директора по УВР Ф.И.О._____ Протокол № _____от «_» _____20___г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МОУ СШ № 44 _____ Комисарова И.В. Приказ № ____от «__» _____20____г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся 1-4 классов

Волгоград-2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, согласно Положению о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) по физической культуре (приказ от 31.08.2026 № 217) и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание, 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.

Программа разработана в соответствии с климатическими условиями региона и возможностями образовательного учреждения при сохранении требований ФГОС НОО и ФОП НОО.

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, корректионной, 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 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).

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.

Кроссовая подготовка.

направлена на формирование базовой выносливости, правильной техники ходьбы и бега, а также укрепление здоровья через занятия на свежем воздухе. Кроссовая подготовка заменяет лыжный модуль в условиях бесснежной зимы Волгоградской области. *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.

Кроссовая подготовка.

направлена на увеличение объёма беговой нагрузки и совершенствование техники бега. Дети учатся пробегать без остановки до 4–6 минут, чередовать бег и ходьбу в соотношении 1:1 (50 м бег + 50–100 м ходьба), а также преодолевать небольшие естественные препятствия (бордюры, ступеньки, невысокие барьеры). Вводятся специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, захлёст голени, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Особое внимание уделяется формированию навыков самоконтроля: дети учатся оценивать своё самочувствие, регулировать темп и вовремя переходить на шаг для восстановления дыхания. Кроссовая подготовка заменяет лыжный модуль в условиях бесснежной зимы Волгоградской области.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложнокоординированные 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.

Кроссовая подготовка.

осваивается переменный бег — чередование ускорений (30–40 м) с медленным бегом или ходьбой (60–80 м), 4–5 циклов за урок. Дети пробегают в равномерном темпе до 6–8 минут без остановки, общая дистанция за урок достигает 800–1000 м. Добавляются челночный бег 3×10 м (с фиксацией времени), бег по пересечённой местности с преодолением естественных препятствий, бег спиной вперёд и приставными шагами. Вводятся элементы тактики: умение распределить силы на дистанции, начать ускорение по сигналу, финишировать. Дети начинают вести простейший дневник самоконтроля — фиксируют самочувствие и результаты. Кроссовая подготовка по-прежнему заменяет лыжный модуль в условиях бесснежной зимы Волгоградской области. Кроссовая подготовка заменяет лыжный модуль в условиях бесснежной зимы Волгоградской области.

Модуль «Футбол для всех».

направлен на освоение базовых технических приёмов и простейших тактических действий. Дети учатся вести мяч правой и левой ногой по прямой и с изменением направления, выполнять остановку мяча подошвой и внутренней стороной стопы, передавать мяч партнёру на короткие дистанции, наносить удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Вводятся подвижные игры с элементами футбола (ведение мяча между фишками, эстафеты с ударом по воротам, игра 2×2 на малой площадке). Особое внимание уделяется формированию навыков взаимодействия в команде: дети учатся передавать мяч, занимать свободную позицию, подчиняться общему плану игры. Развиваются координация, ловкость, быстрота реакции. Как и в младших классах, модуль «Футбол для всех» заменяет плавание в связи с отсутствием материально-технической базы в Волгоградской области. «Футбол для всех» заменяет плавание в связи с отсутствием материально-технической базы в учебном учреждении.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и кроссовой 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.

Кроссовая подготовка.

ориентирована на формирование базовой выносливости и экономичности бега. Дети способны пробежать в равномерном темпе 8–12 минут (до 1,5–2 км), применяют интервальные отрезки (50–60 м быстро + 100–120 м спокойно), осваивают специальные беговые упражнения повышенной сложности: многоскоки, «олений бег», бег с резкой сменой направления. Отрабатывается техника бега на кроссовых дистанциях: мягкая постановка стопы, работа рук, дыхательный ритм (2 шага — вдох, 2 шага — выдох). Дети умеют преодолевать полосу препятствий из 3–4 элементов, участвуют в соревновательных эстафетах и фиксируют личные результаты. Ведётся дневник самоконтроля с оценкой динамики показателей. Кроссовая подготовка заменяет лыжный модуль в условиях бесснежной зимы Волгоградской области.

Модуль «Футбол для всех».

ориентирован на совершенствование технико-тактических действий и игровое применение навыков. Дети отрабатывают ведение мяча с обводкой ориентиров, передачи в движении, удары по мячу с разбега, остановку летящего мяча, ввод мяча из-за боковой линии. Вводятся финты и обводка на базовом уровне (ложное движение, перекладывание мяча под опорную ногу), а также индивидуальные действия в защите — отбор мяча и перехват. Расширяется игровая практика: учебные игры 3×3 и 4×4 на малом поле с упрощёнными правилами, мини-турниры внутри класса. Дети учатся понимать распределение ролей (вратарь, защитник, нападающий), ориентироваться на площадке, принимать быстрые решения в игровых ситуациях. Формируется культура честной игры — уважение к сопернику, судье и партнёрам. «Футбол для всех» заменяет плавание в связи с отсутствием материально-технической базы в учебном учреждении.

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, кроссовой подготовки и модуль «футбол для всех»);

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;
изменять темп движения по сигналу учителя;
преодолевать небольшие естественные препятствия (ступеньки, бордюры) шагом;
выполнять ходьбу по узкой линии с сохранением равновесия.
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;

выполнять челночный бег 3×10 м с фиксацией времени;
бежать по слабопересечённой местности, адаптируясь к неровностям поверхности;
фиксировать результаты бега (дистанция, время, самочувствие) в устной форме.

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, кроссовой подготовки, игровой и модуль «футбол для всех»,

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;
применять простейшую тактику бега: старт, распределение темпа, финишное ускорение;
выполнять бег по пересечённой местности до 1000–1200 м;
анализировать свои результаты и сравнивать их с предыдущими.
выполнять ведение мяча между фишками/ориентирами («змейкой»);
наносить удары по катящемуся мячу;
понимать распределение ролей в игре (вратарь, полевой игрок);
применять простейшие тактические действия в игре 2×2 (передача — открывание).
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, кроссовой подготовки и модуль «футбол для всех»;
участвовать в соревнованиях по кроссу на дистанции до 1000 м;
применять тактику бега на кроссовой дистанции с учётом рельефа и состояния трассы;
корректировать технику бега на основе самоанализа и замечаний учителя.

выполнять удары по воротам с разных позиций и дистанций;

применять тактические действия в игре: переход от обороны к атаке, удержание мяча, создание численного перевеса;

анализировать игровые ситуации и принимать быстрые решения;

участвовать в мини-турнирах внутри класса с соблюдением правил и судейством.

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			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
1.2	Осанка человека	1			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.2	Кроссовая подготовка	12			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.3	Легкая атлетика	18			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
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			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

2.2	Кроссовая подготовка	12			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.3	Легкая атлетика	15			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.4	Подвижные игры	16			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
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			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.3	Физическая нагрузка	2			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.2	Легкая атлетика	10			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.3	Кроссовая подготовка	12			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.4	Модуль «футбол для всех»	12			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
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			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
1.2	Закаливание организма	1			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.2	Легкая атлетика	10			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.3	Кроссовая подготовка	12			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.4	Модуль «футбол для всех»	12			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
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				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2	Современные физические упражнения	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-

						content
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
23	Разучивание прыжков в группировке	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

25	1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба в колонне с правильной постановкой стопы	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
26	1.	Чередование ходьбы и медленного бега (20 м бег + 60 м ходьба)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
27	1.	Равномерный бег 1–2 минуты без остановки	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
28	1.	Бег «змейкой» между предметами на отрезке 20–30 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
29	1.	Бег с высоким подниманием бедра и захлёст голени (15 м)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
30	1.	Ходьба по узкой линии и бордюру — равновесие и осанка	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
31	1.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (10–15 м)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
32	1.	Эстафеты с переноской предметов (кубик, флажок)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

33	1. Имитационные упражнения техники передвижения на Чередование бега и ходьбы по сигналу — темп и ритм скользящим шагом	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
34	1. Подвижные игры на воздухе («День и ночь», «К своим флажкам»)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
35	1. Дыхательные упражнения после нагрузки — восстановление	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
36	1. Контрольный урок: равномерный бег 2 минуты + эстафеты	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
37	Чем отличается ходьба от бега	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-

						content
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
49	Приземление после спрыгива-	1				https://myschool.edu.ru/

	ния с горки матов					https://www.gosuslugi.ru/edu-content
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
55	Считалки для подвижных игр	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

58	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/educontent
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/educontent
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/educontent
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/educontent
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/educontent
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/educontent
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/educontent
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/educontent
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-

						content
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
75	Основные правила, ТБ на уро-	1				https://myschool.edu.ru/

	ках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО					https://www.gosuslugi.ru/edu-content
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-

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

98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
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	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
3	Современные Олимпийские игры	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
4	Физическое развитие	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
5	Физические качества	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
6	Развитие координации движений	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
8	Закаливание организма	1				https://myschool.edu.ru/

						https://www.gosuslugi.ru/edu-content
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
11	Строевые упражнения и команды	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
12	Прыжковые упражнения	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
13	Гимнастическая разминка	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
16	Упражнения с гимнастической	1				https://myschool.edu.ru/

	скакалкой					https://www.gosuslugi.ru/edu-content
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
20	Танцевальные гимнастические движения	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
1. 22	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег с акцентом на перекат стопы	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
1. 23	Равномерный бег 3–4 минуты без остановки	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

24	1.	Чередование бега и ходьбы (50 м бег + 50–100 м ходьба), 3–4 цикла	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
25	1.	Специальные беговые упражнения: высокое поднимание бедра, захлёст голени — 20–30 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
26	1.	Преодоление небольших препятствий (бордюры, ступеньки, барьеры)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
27	1.	Бег с изменением направления по сигналу	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
28	1.	Ходьба и бег по слабопересечённой местности	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
29	1.	Эстафеты с ведением и передачей предметов	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
30	1.	Подвижные игры с бегом на выносливость	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
31	1.	Самоконтроль: оценка самочувствия и регулирование темпа	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

1. 32	Челночный бег 3×10 м (ознакомление, без фиксации времени)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/educontent
1. 33	Контрольный урок: равномерный бег 4–6 минут + эстафеты	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/educontent
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/educontent
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/educontent
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/educontent
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/educontent
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/educontent
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/educontent
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://myschool.edu.ru/

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					https://www.gosuslugi.ru/edu-content
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
46	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
47	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-

						content
49	Игры с приемами баскетбола	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
50	Игры с приемами баскетбола	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
55	Прием «волна» в баскетболе	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
56	Прием «волна» в баскетболе	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
61	Футбольный бильярд	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
62	Футбольный бильярд	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
63	Бросок ногой	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
64	Бросок ногой	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-

						content
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2	История появления современного спорта	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
3	Виды физических упражнений	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
5	Дозировка физических нагрузок	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
7	Закаливание организма под душем	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-

						content
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
9	Строевые команды и упражнения	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
10	Лазанье по канату	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
13	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-

	положения лежа на спине					content
15	Прыжки через скакалку	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
17	Ритмическая гимнастика	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
21	Прыжок в длину с разбега	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
23	Броски набивного мяча	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
25	Челночный бег	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-

						content
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
31	1. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 4–5 минут — восстановление навыка	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
32	1. Переменный бег: 30–40 м ускорение + 60–80 м медленный бег, 4–5 циклов	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
33	1. Равномерный бег 6–8 минут без остановки (до 800–1000 м)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
34	1. Челночный бег 3×10 м с фиксацией времени	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
35	1. Бег спиной вперёд и приставными шагами (15–20 м)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
36	1. Бег по пересечённой местности с преодолением естественных препятствий	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

37	1.	Специальные беговые упражнения: многоскоки, «олений бег»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
38	1.	Тактика бега: распределение сил, старт, финишное ускорение	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
39	1.	Эстафеты с этапами разной длины и сложности	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
40	1.	Подвижные игры с переменным режимом бега	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
41	1.	Дневник самоконтроля: фиксация самочувствия, пульса, результатов	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
42	1.	Контрольный урок: кросс до 1000 м + челночный бег	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
43	1.	Инструктаж по ТБ. Ознакомление с мячом: держание, отбивание, перекаты стопой	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

44	1.	Ведение мяча правой и левой ногой по прямой (20–30 м)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
45	1.	Ведение мяча с изменением направления («змейкой» между фишками)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
46	1.	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы после ката	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
47	1.	Передачи мяча партнёру на короткие дистанции (5–8 м) внутренней стороной стопы	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
48	1.	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель (ворота, мишень)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
49	1.	Остановка мяча после отскока от стены или земли	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
50	1.	Эстафеты с ведением мяча и ударом по воротам	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

51	1. Подвижные игры с элементами футбола (ведение, передача, отбор)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
52	1. Взаимодействие в паре: передача — открывание — приём	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
53	1. Учебная игра 2×2 на малой площадке с упрощёнными правилами	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
54	1. Контрольный урок: ведение мяча змейкой + удар по воротам + игра 2×2	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
56	Спортивная игра баскетбол	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
57	Спортивная игра баскетбол	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя	1				https://myschool.edu.ru/

	руками					https://www.gosuslugi.ru/edu-content
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
61	Спортивная игра волейбол	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
64	Спортивная игра футбол	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
65	Спортивная игра футбол	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

66	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
8	Закаливание организма	1				https://myschool.edu.ru/

						https://www.gosuslugi.ru/edu-content
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
10	Акробатическая комбинация	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
11	Акробатическая комбинация	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
15	Обучение опорному прыжку	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
16	Обучение опорному прыжку	1				https://myschool.edu.ru/

						https://www.gosuslugi.ru/edu-content
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
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				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
27	Беговые упражнения	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
28	Метание малого мяча на дальность	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
31 1.	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 6–8 минут — оценка исходного уровня	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
32 1.	Интервальный бег: 50–60 м быст-	1				https://myschool.edu.ru/

		ро + 100–120 м спокойно, 3–4 цикла					https://www.gosuslugi.ru/edu-content
33	1.	Равномерный бег 8–12 минут (до 1,5–2 км)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
34	1.	Техника бега на кроссовой дистанции: мягкая постановка стопы, работа рук	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
35	1.	Дыхательный ритм при беге (2 шага — вдох, 2 шага — выдох)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
36	1.	Специальные беговые упражнения: многоскоки, «олений бег», бег с резкой сменой направления	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
37	1.	Преодоление полосы препятствий из 3–4 элементов	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
38	1.	Тактика кроссового бега: старт, распределение темпа, финиш	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
39	1.	Бег по пересечённой местности с ускорениями на подъёмах	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

40	1.	Эстафеты и подвижные игры с переменной нагрузкой	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
41	1.	Дневник самоконтроля: анализ динамики результатов за период	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
42	1.	Контрольный урок: кросс до 1500 м + фиксация личных результатов	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
43	1.	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с обводкой ориентиров и изменением темпа	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
44	1.	Передачи мяча в движении в парах и тройках (8–12 м)	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
45	1.	Удары по мячу с разбега (5–7 м) внутренней стороной стопы и подъёмом	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
46	1.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
47	1.	Ввод мяча из-за боковой линии	1				https://myschool.edu.ru/

		двумя руками					https://www.gosuslugi.ru/edu-content
48	1.	Базовые финты: ложное движение тела, перекладывание мяча под опорную ногу	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
49	1.	Индивидуальные действия в защите: отбор мяча, перехват передачи	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
50	1.	Взаимодействие в тройке: передача — открывание — атака на ворота	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
51	1.	Распределение ролей: вратарь, защитник, нападающий — функции и зоны	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
52	1.	Учебная игра 3×3 на малом поле с упрощёнными правилами	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
53	1.	Мини-турнир внутри класса: игра 4×4, судейство и честная игра	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
54	1.	Контрольный урок: ведение с обводкой + передача в движении +	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-

	игра 4×4					content
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
61	Упражнения из игры волейбол	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
62	Упражнения из игры волейбол	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content

63	Упражнения из игры баскетбол	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
64	Упражнения из игры баскетбол	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
65	Упражнения из игры футбол	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
66	Упражнения из игры футбол	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://myschool.edu.ru/ https://www.gosuslugi.ru/edu-content
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

https://www.gto.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

https://resh.edu.ru/

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

https://www.gto.ru

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Электронные образовательные ресурсы ФГИС «Моя школа», Библиотека цифрового образовательного контента (ЦОК)