МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Администрация Петрозаводского городского округа

МОУ «Лицей № 40»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Кафедра физической культуры	Педагогический совет	Директор Савицкая С.В.
Протокол № 1 от «28» августа 2026 г.	Протокол № 11 от «31» августа 2026 г.	Приказ № 170 от «1» сентября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5280863)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Петрозаводск 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, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 отражены 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 счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё 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 своё 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 её 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 для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 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 её 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 лёжа. 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: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, 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).

Лёгкая 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 поочерёдно 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.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. 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 приёмами 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 приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, 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 разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно 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.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём 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 её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, 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, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём 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 её 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.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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 её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 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:

- 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.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её 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;
- делать 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:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом 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.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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 её 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:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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:

- 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:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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 её 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.

2 КЛАСС

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 своё 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 приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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 её 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 вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым 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 (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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 лёгкой 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;
- 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
1.2	Осанка человека	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре

Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
2.2	Лыжная подготовка	12	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
2.3	Легкая атлетика	16	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
Итого по разделу		56	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
комплекса ГТО		4	
Раздел 4. Название			
Итого		0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный

			материал по физической культуре
2.2	Лыжная подготовка	12	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
2.3	Легкая атлетика	15	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
2.4	Подвижные игры	16	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
Итого по разделу		55	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
Итого по разделу		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
2.3	Физическая нагрузка	3	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
1.2	Дыхательная и зрительная	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4

	гимнастика		классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
2.2	Легкая атлетика	14	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
2.3	Лыжная подготовка	14	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
2.4	Подвижные и спортивные игры	17	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
Итого по разделу		57	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
Итого по разделу		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
1.2	Закаливание организма	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
Итого по разделу		2	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
2.2	Легкая атлетика	14	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
2.3	Лыжная подготовка	15	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
Итого по разделу		58	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
Итого по разделу		2	
Название модуля			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Что такое физическая культура	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
2	Современные физические упражнения	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный

			образовательный материал по физической культуре
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
10	Акробатические упражнения, основные техники	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4

			классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
12	Гимнастические упражнения с мячом	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	ГАОУ ВО МГПУ

			Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
19	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
20	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре

23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
25	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
26	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
28	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал

			по физической культуре
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
30	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
31	Чем отличается ходьба от бега	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный

			образовательный материал по физической культуре
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
39	Переноска лыж к месту занятия	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
40	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4

			классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
41	Упражнения в передвижении на лыжах	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
42	Упражнения в передвижении на лыжах	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
43	Упражнения в передвижении на лыжах	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
44	Упражнения в передвижении на лыжах	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
45	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
46	Имитационные упражнения техники	1	ГАОУ ВО МГПУ

	передвижения на лыжах		Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
47	Техника ступающего шага во время передвижения	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
48	Техника ступающего шага во время передвижения	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
49	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
50	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
51	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре

52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
53	Обучение способам организации игровых площадок	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
54	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
55	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
56	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
57	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал

			по физической культуре
58	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
59	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
60	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
61	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
62	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
63	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный

			образовательный материал по физической культуре
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
2	Зарождение Олимпийских игр	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
3	Современные Олимпийские игры	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
4	Физическое развитие	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
5	Физические качества	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре

6	Развитие координации движений	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
8	Закаливание организма	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
11	Строевые упражнения и команды	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал

			по физической культуре
12	Прыжковые упражнения	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
13	Гимнастическая разминка	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
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	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный

	см - девочки		образовательный материал по физической культуре
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
20	Танцевальные гимнастические движения	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
22	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4

	длину с места толчком двумя ногами		классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
24	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
25	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
27	Бег с поворотами и изменением направлений	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
29	Сложно координированные беговые	1	ГАОУ ВО МГПУ

	упражнения		Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
30	Сложно координированные беговые упражнения	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
32	Игры с приемами баскетбола	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
33	Игры с приемами баскетбола	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
34	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре

35	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
36	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
37	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
39	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
40	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал

			по физической культуре
41	Спуск с горы в основной стойке	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
42	Спуск с горы в основной стойке	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
43	Подъем лесенкой	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
44	Подъем лесенкой	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
45	Спуски и подъёмы на лыжах	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
46	Спуски и подъёмы на лыжах	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный

			образовательный материал по физической культуре
47	Торможение лыжными палками	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
48	Торможение лыжными палками	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
49	Торможение падением на бок	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
51	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
52	Броски мяча в неподвижную мишень	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4

			классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
53	Броски мяча в неподвижную мишень	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
55	Прием «волна» в баскетболе	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
56	Прием «волна» в баскетболе	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	ГАОУ ВО МГПУ

			Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
61	Футбольный бильярд	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
62	Футбольный бильярд	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
63	Бросок ногой	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре

64	Бросок ногой	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура у древних народов	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
2	История появления современного спорта	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
3	Виды физических упражнений	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
5	Дозировка физических нагрузок	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре

6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
7	Закаливание организма под душем	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
9	Строевые команды и упражнения	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
10	Строевые команды и упражнения	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
11	Лазанье по канату	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал

			по физической культуре
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
13	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	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
14	Передвижения по гимнастической стенке	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
16	Прыжки через скакалку	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный

	гимнастической скамье		образовательный материал по физической культуре
18	Ритмическая гимнастика	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
20	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
21	Танцевальные упражнения из танца полька	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
22	Прыжок в длину с разбега	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4

	длину с места толчком двумя ногами		классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
24	Броски набивного мяча	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
26	Челночный бег	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
28	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
29	Освоение правил и техники выполнения	1	ГАОУ ВО МГПУ

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м		Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре

35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
39	Повороты на лыжах способом переступания	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал

			по физической культуре
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный

			образовательный материал по физической культуре
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
48	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
50	Спортивная игра баскетбол	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
51	Спортивная игра баскетбол	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
52	Спортивная игра баскетбол	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4

			классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
54	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
55	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
56	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
57	Спортивная игра волейбол	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
58	Спортивная игра волейбол	1	ГАОУ ВО МГПУ

			Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
59	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
60	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
61	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
62	Спортивная игра футбол	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
63	Спортивная игра футбол	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре

64	Подвижные игры с приемами футбола	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
65	Подвижные игры с приемами футбола	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
66	Подвижные игры с приемами футбола	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
3	Беговые упражнения	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
4	Беговые упражнения	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре

6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
7	Метание малого мяча на дальность	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
8	Метание малого мяча на дальность	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал

			по физической культуре
12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
15	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
16	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный

			образовательный материал по физической культуре
18	Акробатическая комбинация	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
19	Акробатическая комбинация	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
23	Обучение опорному прыжку	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4

			классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
24	Обучение опорному прыжку	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
25	Упражнения на гимнастической перекладине	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
27	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	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	ГАОУ ВО МГПУ

			Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
30	Из истории развития национальных видов спорта	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
31	Самостоятельная физическая подготовка	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
32	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
33	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
34	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре

35	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
36	Закаливание организма	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
37	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал

			по физической культуре
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
43	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
44	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
45	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный

			образовательный материал по физической культуре
47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
48	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
49	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
52	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4

			классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
53	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
54	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
55	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
56	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
57	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
58	Разучивание подвижной игры «Гонка	1	ГАОУ ВО МГПУ

	лодок»		Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
59	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
60	Упражнения из игры волейбол	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
61	Упражнения из игры волейбол	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
62	Упражнения из игры баскетбол	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
63	Упражнения из игры баскетбол	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре

64	Упражнения из игры футбол	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
65	Упражнения из игры футбол	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
66	Упражнения из игры футбол	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

• Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы : методические рекомендации : учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. Москва : Просвещение

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ГАОУ ВО МГПУ Физическая культура. 1-4 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651065950769969602271051656712975319075379606503

Владелец Савицкая Светлана Викторовна

Действителен С 15.04.2026 по 15.04.2027