

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ НОВОУРАЛЬСКОГО
ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 54»

РАССМОТРЕНО
протокол заседания
ШМО
от 27 августа 2026 г. №1

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ «СОШ № 54»
от 31 августа 2026 г. № 45

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания
педагогического совета
от 28 августа 2026 г. № 9

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель:

Борисов Д.Д.

Новоуральский ГО

2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения

их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «веревочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Легкая атлетика.

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с

преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять комплексы физкультурминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий

физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

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, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты 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	10			Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
2.3	Строевые команды и построения	1			Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					

1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
1.2	Игры и игровые задания	20			Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
1.3	Организующие команды и приёмы	2			Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	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			Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
2.2	Лыжная подготовка	12			Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
2.3	Легкая атлетика	15			Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
2.4	Подвижные игры	16			Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

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			Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
2.3	Физическая нагрузка	2			Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Учебник Физическая

					культура. 3 класс. Матвеев А. П.
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
2.2	Легкая атлетика	10			Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
2.3	Лыжная подготовка	12			Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
2.4	Плавательная подготовка	12			Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

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			Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
1.2	Закаливание организма	1			Учебник Физическая

					культура. 4 класс. Матвеев А. П.
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
2.2	Легкая атлетика	10			Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
2.3	Лыжная подготовка	12			Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
2.4	Плавательная подготовка	12			Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			

Итого по разделу	2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1			Учебная неделя 1	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1			Учебная неделя 1	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1			Учебная неделя 1	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1			Учебная неделя 2	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
5	Основные направления физической культуры и спорта	1			Учебная неделя 2	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и	1			Учебная неделя 2	Учебник Физическая культура. 1 класс.

	обороне» (ГТО)					Матвеев А. П.
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1			Учебная неделя 3	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1			Учебная неделя 3	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
9	Техника выполнения основных строевых команд	1			Учебная неделя 3	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
10	Техника выполнения строевых упражнений	1			Учебная неделя 4	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1			Учебная неделя 4	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
12	Принципы закаливания	1			Учебная неделя 4	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1			Учебная неделя 5	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
14	Самоконтроль: техника дыхания и	1			Учебная	Учебник Физическая

	выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой				неделя 5	культура. 1 класс. Матвеев А. П.
15	Техника выполнения музыкально- сценических и ролевых подвижных игр	1			Учебная неделя 5	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			Учебная неделя 6	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1			Учебная неделя 6	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
18	Виды танцевальных движений	1			Учебная неделя 6	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
19	Основные элементы физических упражнений	1			Учебная неделя 7	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1			Учебная неделя 7	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
21	Техника выполнения гимнастического шага	1			Учебная неделя 7	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
22	Техника выполнения шагов:	1			Учебная	Учебник Физическая

	приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе				неделя 8	культура. 1 класс. Матвеев А. П.
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1			Учебная неделя 8	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1			Учебная неделя 8	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1			Учебная неделя 9	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1			Учебная неделя 9	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			Учебная неделя 9	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			Учебная неделя 10	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1			Учебная неделя 10	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
30	Техника выполнения упражнений для	1			Учебная	Учебник Физическая

	увеличения подвижности голеностопного сустава				неделя 10	культура. 1 класс. Матвеев А. П.
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1			Учебная неделя 11	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1			Учебная неделя 11	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1			Учебная неделя 11	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1			Учебная неделя 12	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			Учебная неделя 12	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
36	Методика составления комбинаций упражнений	1			Учебная неделя 12	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			Учебная неделя 13	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
38	Техника выполнения упражнений для	1			Учебная	Учебник Физическая

	укрепления мышц брюшного пресса				неделя 13	культура. 1 класс. Матвеев А. П.
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1			Учебная неделя 13	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1			Учебная неделя 14	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1			Учебная неделя 14	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1			Учебная неделя 14	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1			Учебная неделя 15	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1			Учебная неделя 15	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1			Учебная неделя 15	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
46	Техника выполнения упражнений с	1			Учебная	Учебник Физическая

	мячом: баланс, передача, отбивы				неделя 16	культура. 1 класс. Матвеев А. П.
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1			Учебная неделя 16	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1			Учебная неделя 16	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1			Учебная неделя 17	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1			Учебная неделя 17	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1			Учебная неделя 17	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1			Учебная неделя 18	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1			Учебная неделя 18	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
54	Методика контроля величины нагрузки	1			Учебная	Учебник Физическая

	и дыхания при выполнении упражнений				неделя 18	культура. 1 класс. Матвеев А. П.
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1			Учебная неделя 19	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1			Учебная неделя 19	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1			Учебная неделя 19	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
58	Ролевые подвижные игры	1			Учебная неделя 20	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1			Учебная неделя 20	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1			Учебная неделя 20	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1			Учебная неделя 21	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
62	Эстетическое воспитание на уроках	1			Учебная	Учебник Физическая

	физической культуры: передача образа движением				неделя 21	культура. 1 класс. Матвеев А. П.
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1			Учебная неделя 21	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1			Учебная неделя 22	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1			Учебная неделя 22	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1			Учебная неделя 22	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1			Учебная неделя 23	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
68	Игры с гимнастическим предметом	1			Учебная неделя 23	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1			Учебная неделя 23	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
70	Основные правила участия в	1			Учебная	Учебник Физическая

	спортивных эстафетах с гимнастическими предметами				неделя 24	культура. 1 класс. Матвеев А. П.
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1			Учебная неделя 24	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
72	Спортивные эстафеты с мячом	1			Учебная неделя 24	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1			Учебная неделя 25	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1			Учебная неделя 25	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
75	Организующие команды при построении	1			Учебная неделя 25	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1			Учебная неделя 26	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1			Учебная неделя 26	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
78	Техника выполнения гимнастических	1			Учебная	Учебник Физическая

	упражнений партерной разминки на формирование осанки				неделя 26	культура. 1 класс. Матвеев А. П.
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1			Учебная неделя 27	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1			Учебная неделя 27	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			Учебная неделя 27	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1			Учебная неделя 28	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			Учебная неделя 28	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			Учебная неделя 28	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1			Учебная неделя 29	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
86	Техника выполнения гимнастической	1			Учебная	Учебник Физическая

	разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов				неделя 29	культура. 1 класс. Матвеев А. П.
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1			Учебная неделя 29	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1			Учебная неделя 30	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка ⁴⁵	1			Учебная неделя 30	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1			Учебная неделя 30	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1			Учебная неделя 31	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1			Учебная неделя 31	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1			Учебная неделя 31	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
94	Техника выполнения спортивных	1			Учебная	Учебник Физическая

	упражнений на перетягивание соперника в свою сторону				неделя 32	культура. 1 класс. Матвеев А. П.
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1			Учебная неделя 32	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1			Учебная неделя 32	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1			Учебная неделя 33	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1			Учебная неделя 33	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1			Учебная неделя 33	Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	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			Учебная неделя 1	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
2	Зарождение Олимпийских игр	1			Учебная неделя 1	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
3	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1			Учебная неделя 2	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
4	Строевые упражнения и команды	1			Учебная неделя 2	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
5	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			Учебная неделя 3	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
6	Прыжковые упражнения	1			Учебная неделя 3	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
7	Гимнастическая разминка	1			Учебная	Учебник Физическая

					неделя 4	культура. 2 класс. Матвеев А. П.
8	Ходьба на гимнастической скамейке	1			Учебная неделя 4	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
9	Упражнения с гимнастическим мячом	1			Учебная неделя 5	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
10	Танцевальные гимнастические движения	1			Учебная неделя 5	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
11	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			Учебная неделя 6	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
12	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			Учебная неделя 6	https://www.gto.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			Учебная неделя 7	https://www.gto.ru/
14	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			Учебная неделя 7	Учебник Физическая культура. 2 класс.

						Матвеев А. П.
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1			Учебная неделя 8	https://www.gto.ru/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1			Учебная неделя 8	https://www.gto.ru/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			Учебная неделя 9	https://www.gto.ru/
18	Современные Олимпийские игры	1			Учебная неделя 9	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
19	Физическое развитие	1			Учебная неделя 10	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			Учебная неделя 10	https://www.gto.ru/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			Учебная неделя 11	https://www.gto.ru/
22	Броски мяча в неподвижную мишень	1			Учебная неделя 11	Учебник Физическая культура. 2 класс.

						Матвеев А. П.
23	Броски мяча в неподвижную мишень	1			Учебная неделя 12	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			Учебная неделя 12	https://www.gto.ru/
25	Физические качества	1			Учебная неделя 13	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
26	Развитие координации движений	1			Учебная неделя 13	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
27	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			Учебная неделя 14	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
28	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			Учебная неделя 14	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			Учебная неделя 15	https://www.gto.ru/
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			Учебная неделя 15	Учебник Физическая культура. 2 класс.

						Матвеев А. П.
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			Учебная неделя 16	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
32	Спуск с горы в основной стойке	1			Учебная неделя 16	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
33	Спуск с горы в основной стойке	1			Учебная неделя 17	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
34	Подъем лесенкой	1			Учебная неделя 17	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
35	Подъем лесенкой	1			Учебная неделя 18	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1			Учебная неделя 18	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1			Учебная неделя 19	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
38	Торможение лыжными палками	1			Учебная неделя 19	Учебник Физическая культура. 2 класс.

						Матвеев А. П.
39	Торможение лыжными палками	1			Учебная неделя 20	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
40	Торможение падением на бок	1			Учебная неделя 20	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			Учебная неделя 21	https://www.gto.ru/
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Учебная неделя 21	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
43	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Учебная неделя 22	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1			Учебная неделя 22	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
45	Сложно координированные беговые упражнения	1			Учебная неделя 23	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
46	Сложно координированные беговые упражнения	1			Учебная неделя 23	Учебник Физическая культура. 2 класс.

						Матвеев А. П.
47	Игры с приемами баскетбола	1			Учебная неделя 24	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
48	Игры с приемами баскетбола	1			Учебная неделя 24	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			Учебная неделя 25	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
50	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			Учебная неделя 25	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			Учебная неделя 26	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			Учебная неделя 26	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
53	Прием «волна» в баскетболе	1			Учебная неделя 27	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
54	Прием «волна» в баскетболе	1			Учебная неделя 27	Учебник Физическая культура. 2 класс.

						Матвеев А. П.
55	Дневник наблюдений по физической культуре	1			Учебная неделя 28	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
56	Закаливание организма	1			Учебная неделя 28	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
57	Гонка мячей и слалом с мячом	1			Учебная неделя 29	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
58	Гонка мячей и слалом с мячом	1			Учебная неделя 29	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
59	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			Учебная неделя 30	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
60	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			Учебная неделя 30	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
61	Футбольный бильярд	1			Учебная неделя 31	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
62	Футбольный бильярд	1			Учебная неделя 31	Учебник Физическая культура. 2 класс.

						Матвеев А. П.
63	Бросок ногой	1			Учебная неделя 32	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
64	Бросок ногой	1			Учебная неделя 32	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			Учебная неделя 33	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			Учебная неделя 33	https://www.gto.ru/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			Учебная неделя 34	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			Учебная неделя 34	Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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			Учебная неделя 1	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
2	История появления современного спорта	1			Учебная неделя 1	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
3	Передвижения по гимнастической стенке	1			Учебная неделя 2	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
4	Прыжки через скакалку	1			Учебная неделя 2	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			Учебная неделя 3	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
6	Строевые команды и упражнения	1			Учебная неделя 3	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
7	Лазанье по канату	1			Учебная	Учебник Физическая

					неделя 4	культура. 3 класс. Матвеев А. П.
8	Передвижения по гимнастической скамейке	1			Учебная неделя 4	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			Учебная неделя 5	https://www.gto.ru/
10	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			Учебная неделя 5	https://www.gto.ru/
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			Учебная неделя 6	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
12	Ритмическая гимнастика	1			Учебная неделя 6	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
13	Челночный бег	1			Учебная неделя 7	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
14	Освоение правил и техники	1			Учебная неделя 7	https://www.gto.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м					
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			Учебная неделя 8	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			Учебная неделя 8	https://www.gto.ru/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			Учебная неделя 9	https://www.gto.ru/
18	Виды физических упражнений	1			Учебная неделя 9	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			Учебная неделя 10	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1			Учебная неделя 10	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			Учебная неделя 11	https://www.gto.ru/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			Учебная неделя 11	https://www.gto.ru/

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
23	Броски набивного мяча	1			Учебная неделя 12	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1			Учебная неделя 12	https://www.gto.ru/
25	Прыжок в длину с разбега	1			Учебная неделя 13	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
26	Правила поведения в бассейне	1			Учебная неделя 13	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
27	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			Учебная неделя 14	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
28	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			Учебная неделя 14	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
29	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			Учебная неделя 15	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
30	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну	1			Учебная неделя 15	Учебник Физическая культура. 3 класс.

	ходьбой и прыжками					Матвеев А. П.
31	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			Учебная неделя 16	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
32	Упражнения в плавании кролем на груди	1			Учебная неделя 16	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
33	Упражнения в плавании кролем на груди	1			Учебная неделя 17	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
34	Упражнения в плавании брассом	1			Учебная неделя 17	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
35	Упражнения в плавании брассом	1			Учебная неделя 18	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
36	Проплытие дистанции 25 м вольным стилем	1			Учебная неделя 18	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1			Учебная неделя 19	https://www.gto.ru/
38	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			Учебная неделя 19	Учебник Физическая культура. 3 класс.

						Матвеев А. П.
39	Дозировка физических нагрузок	1			Учебная неделя 20	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
40	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			Учебная неделя 20	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
41	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			Учебная неделя 21	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
42	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			Учебная неделя 21	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
43	Повороты на лыжах способом переступания	1			Учебная неделя 22	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
44	Повороты на лыжах способом переступания	1			Учебная неделя 22	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
45	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Учебная неделя 23	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
46	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Учебная неделя 23	Учебник Физическая культура. 3 класс.

						Матвеев А. П.
47	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			Учебная неделя 24	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
48	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			Учебная неделя 24	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
49	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			Учебная неделя 25	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
50	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			Учебная неделя 25	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			Учебная неделя 26	https://www.gto.ru/
52	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			Учебная неделя 26	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			Учебная неделя 27	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
54	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			Учебная неделя 27	Учебник Физическая культура. 3 класс.

						Матвеев А. П.
55	Закаливание организма под душем	1			Учебная неделя 28	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
56	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			Учебная неделя 28	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
57	Спортивная игра баскетбол	1			Учебная неделя 29	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
58	Спортивная игра баскетбол	1			Учебная неделя 29	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
59	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			Учебная неделя 30	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
60	Спортивная игра волейбол	1			Учебная неделя 30	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
61	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			Учебная неделя 31	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на	1			Учебная неделя 31	Учебник Физическая культура. 3 класс.

	месте и в движении					Матвеев А. П.
63	Спортивная игра футбол	1			Учебная неделя 32	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
64	Спортивная игра футбол	1			Учебная неделя 32	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
65	Подвижные игры с приемами футбола	1			Учебная неделя 33	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			Учебная неделя 33	https://www.gto.ru/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			Учебная неделя 34	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			Учебная неделя 34	Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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			Учебная неделя 1	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			Учебная неделя 1	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
3	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			Учебная неделя 2	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
4	Акробатическая комбинация	1			Учебная неделя 2	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
5	Акробатическая комбинация	1			Учебная неделя 3	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			Учебная неделя 3	https://www.gto.ru/
7	Поводящие упражнения для обучения	1			Учебная	Учебник Физическая

	опорному прыжку				неделя 4	культура. 4 класс. Матвеев А. П.
8	Обучение опорному прыжку	1			Учебная неделя 4	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
9	Обучение опорному прыжку	1			Учебная неделя 5	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
10	Упражнения на гимнастической перекладине	1			Учебная неделя 5	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
11	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			Учебная неделя 6	https://www.gto.ru/
12	Танцевальные упражнения «Летка- енка»	1			Учебная неделя 6	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
13	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			Учебная неделя 7	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
14	Беговые упражнения	1			Учебная неделя 7	Учебник Физическая культура. 4 класс.

						Матвеев А. П.
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			Учебная неделя 8	https://www.gto.ru/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			Учебная неделя 8	https://www.gto.ru/
17	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			Учебная неделя 9	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
18	Подводящие упражнения	1			Учебная неделя 9	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			Учебная неделя 10	https://www.gto.ru/
20	Самостоятельная физическая подготовка	1			Учебная неделя 10	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
21	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			Учебная неделя 11	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			Учебная неделя 11	Учебник Физическая культура. 4 класс.

						Матвеев А. П.
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			Учебная неделя 12	https://www.gto.ru/
24	Подводящие упражнения	1			Учебная неделя 12	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			Учебная неделя 13	https://www.gto.ru/
26	Метание малого мяча на дальность	1			Учебная неделя 13	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			Учебная неделя 14	https://www.gto.ru/
28	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			Учебная неделя 14	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
29	Упражнения с плавательной доской	1			Учебная неделя 15	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
30	Упражнения в скольжении на груди	1			Учебная неделя 15	Учебник Физическая культура. 4 класс.

						Матвеев А. П.
31	Упражнения в скольжении на груди	1			Учебная неделя 16	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
32	Упражнения в плавании способом кроль	1			Учебная неделя 16	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
33	Упражнения в плавании способом кроль	1			Учебная неделя 17	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
34	Упражнения в плавании способом кроль	1			Учебная неделя 17	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
35	Плавание кролем на спине в полной координации	1			Учебная неделя 18	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
36	Плавание кролем на спине в полной координации	1			Учебная неделя 18	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1			Учебная неделя 19	https://www.gto.ru/
38	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			Учебная неделя 19	Учебник Физическая культура. 4 класс.

						Матвеев А. П.
39	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1			Учебная неделя 20	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
40	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			Учебная неделя 20	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Учебная неделя 21	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Учебная неделя 21	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Учебная неделя 22	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Учебная неделя 22	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
45	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			Учебная неделя 23	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
46	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			Учебная неделя 23	Учебник Физическая культура. 4 класс.

						Матвеев А. П.
47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Учебная неделя 24	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
48	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Учебная неделя 24	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
49	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Учебная неделя 25	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
50	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			Учебная неделя 25	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			Учебная неделя 26	https://www.gto.ru/
52	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			Учебная неделя 26	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
53	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Учебная неделя 27	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
54	Закаливание организма	1			Учебная неделя 27	Учебник Физическая культура. 4 класс.

						Матвеев А. П.
55	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			Учебная неделя 28	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
56	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Учебная неделя 28	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
57	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Учебная неделя 29	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
58	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			Учебная неделя 29	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
59	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			Учебная неделя 30	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
60	Упражнения из игры волейбол	1			Учебная неделя 30	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
61	Упражнения из игры волейбол	1			Учебная неделя 31	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
62	Упражнения из игры баскетбол	1			Учебная неделя 31	Учебник Физическая культура. 4 класс.

						Матвеев А. П.
63	Упражнения из игры баскетбол	1			Учебная неделя 32	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
64	Упражнения из игры футбол	1			Учебная неделя 32	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
65	Упражнения из игры футбол	1			Учебная неделя 33	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			Учебная неделя 33	https://www.gto.ru/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			Учебная неделя 34	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			Учебная неделя 34	Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0			

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» [Учебник Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П.](#)
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» [Учебник Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П.](#)
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» [Учебник Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П.](#)
- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» [Учебник Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П.](#)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- ВСЕРОССИЙСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ШКОЛЬНИКОВ "ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ" 2021/22 УЧЕБНОГО ГОДА Чернякова Ю.С. Физическая культура в школе. 2023. № 3. С. 38-40.
- ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ Коняхина Г.П. Челябинск, 2020.
- МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ (ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ) Кирсанова О.Н Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» очной и заочной формы обучения / Великий Новгород, 2023.
- ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Срулевич С.А. автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Бурятский государственный университет. Улан-Удэ, 2012
- РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ Адилбеков Т.Т., Маматова З.А., Джабарова Г.М.К., Юсупова У.Р. Молодой ученый. 2020. № 47 (337). С. 465-466
- ИГРОВОЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Соколова И.А., Берунов А.Н. В сборнике: Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт. Сборник трудов Двадцать седьмой международной научно-практической конференции. 2020. С. 219-222.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
- Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
- Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto.ru/>