МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего профессионального образования Ростовской области Отдел образования Кашарского района

МБОУ Индустриальная СОШ

СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Заместитель директора по УВР	Директор школы
Резникова Н.В.	Скосарева М.В.
Протокол№1 от «31»	Приказ №68 от «31»
ПротоколJ\Г21 от августа 2026г.	августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 11482024)

учебного предмета «Физическая культура» для

обучающихся 1,4 классов

Либа Марина Владимировнап

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка.

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Легкая атлетика.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

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

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

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

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

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			Поле для свободного ввода
2.3	Строевые команды и построения	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			Поле для свободного ввода

1.2	Игры и игровые задания	20			Поле для свободного ввода
1.3	Организующие команды и приёмы	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1			2.09	Поле для свободного ввода1
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1			3.09	Поле для свободного ввода1
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1			7.09	Поле для свободного ввода1
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1			8.09	Поле для свободного ввода1
5	Основные направления физической культуры и спорта	1			10.09	Поле для свободного ввода1
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			14.09	Поле для свободного ввода1
7	Основные разделы урока. Исходные	1			15.09	Поле для

	положения в физических упражнениях					свободного ввода1
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1			17.09	Поле для свободного ввода1
9	Техника выполнения основных строевых команд	1			21.09	Поле для свободного ввода1
10	Техника выполнения строевых упражнений	1			22.09	Поле для свободного ввода1
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1			24.09	Поле для свободного ввода1
12	Принципы закаливания	1			28.09	Поле для свободного ввода1
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1			29.09	Поле для свободного ввода1
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1			1.10	Поле для свободного ввода1
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1			5.10	Поле для свободного

						ввода1
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			6.10	Поле для свободного ввода1
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1			8.10	Поле для свободного ввода1
18	Виды танцевальных движений	1			12.10	Поле для свободного ввода1
19	Основные элементы физических упражнений	1			13.10	Поле для свободного ввода1
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1			15.10	Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения гимнастического шага	1			19.10	Поле для свободного ввода1
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1			20.12	Поле для свободного ввода1
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1			22.10	Поле для свободного ввода1
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1			5.11	Поле для свободного ввода1

25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1			9.11	Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1			10.11	Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			12.10	Поле для свободного ввода1
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			16.11	Поле для свободного ввода1
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1			17.11	Поле для свободного ввода1
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1			17.11	Поле для свободного ввода1
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1			23.11	Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1			24.11	Поле для свободного ввода1
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1			26.11	Поле для свободного ввода1

34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1			30.11	Поле для свободного ввода1
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			1.12	Поле для свободного ввода1
36	Методика составления комбинаций упражнений	1			3.12	Поле для свободного ввода1
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			7.12	Поле для свободного ввода1
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1			8.12	Поле для свободного ввода1
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1			10.12	Поле для свободного ввода1
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1			14.12	Поле для свободного ввода1
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1			15.12	Поле для свободного ввода1
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1			17.12	Поле для свободного ввода1
43	Техника выполнения различных видов	1			21.12	Поле для

	ходьбы для развития координации					свободного ввода1
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1			22.12	Поле для свободного ввода1
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1			24.12	Поле для свободного ввода1
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1			28.12	Поле для свободного ввода1
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, перебросы, ловли	1			29.12	Поле для свободного ввода1
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1			11.01	Поле для свободного ввода1
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1			12.01	Поле для свободного ввода1
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1			14.01	Поле для свободного ввода1
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1			18.01	Поле для свободного ввода1
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1			19.01	Поле для свободного

						ввода1
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1			21.01	Поле для свободного ввода1
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1			25.01	Поле для свободного ввода1
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1			26.01	Поле для свободного ввода1
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1			28.01	Поле для свободного ввода1
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1			1.02	Поле для свободного ввода1
58	Ролевые подвижные игры	1			2.02	Поле для свободного ввода1
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1			4.02	Поле для свободного ввода1
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1			8.02	Поле для свободного ввода1
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1			9.02	Поле для свободного ввода1

62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1			11.02	Поле для свободного ввода1
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1			12.02	Поле для свободного ввода1
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1			16.02	Поле для свободного ввода1
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1			18.02	Поле для свободного ввода1
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1			20.02	Поле для свободного ввода1
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1			25.02	Поле для свободного ввода1
68	Игры с гимнастическим предметом	1			1.03	Поле для свободного ввода1
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1			2.03	Поле для свободного ввода1
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1			4.03	Поле для свободного ввода1
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1			9.03	Поле для

						свободного ввода1
72	Спортивные эстафеты с мячом	1			11.03	Поле для свободного ввода1
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1			15.03	Поле для свободного ввода1
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1			16.03	Поле для свободного ввода1
75	Организующие команды при построении	1			18.03	Поле для свободного ввода1
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1			22.03	Поле для свободного ввода1
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1			23.03	Поле для свободного ввода1
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1			25.03	Поле для свободного ввода1
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1			8.04	Поле для свободного ввода1
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на	1			12.04	Поле для свободного

	развитие координации					ввода1
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			13.04	Поле для свободного ввода1
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1			15.04	Поле для свободного ввода1
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			19.04	Поле для свободного ввода1
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			20.з04	Поле для свободного ввода1
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1			22.04	Поле для свободного ввода1
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			26.04	Поле для свободного ввода1
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1			27.04	Поле для свободного ввода1
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1			29.04	Поле для свободного ввода1
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от	1			4.05	Поле для свободного ввода1

	носка					
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1			6.05	Поле для свободного ввода1
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1			11.05	Поле для свободного ввода1
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1			13.05	Поле для свободного ввода1
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1			17.05	Поле для свободного ввода1
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1			18.05	Поле для свободного ввода1
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1			20.05	Поле для свободного ввода1
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1			24.05	Поле для свободного ввода1
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1			25.05	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		97	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1			3.09	Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			7.09	Поле для свободного ввода1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			10.09	Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			14.09	Поле для свободного ввода1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			17.09	Поле для свободного ввода1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1			21.09	Поле для свободного ввода1
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			24.09	Поле для свободного ввода1
8	Закаливание организма	1			28.09	Поле для

						свободного ввода1
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			1.10	Поле для свободного ввода1
10	Акробатическая комбинация	1			5.10	Поле для свободного ввода1
11	Акробатическая комбинация	1			8.10	Поле для свободного ввода1
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			12.10	Поле для свободного ввода1
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			15.10	Поле для свободного ввода1
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			19.10	Поле для свободного ввода1
15	Обучение опорному прыжку	1			22.10	Поле для свободного ввода1
16	Обучение опорному прыжку	1			5.11	Поле для свободного ввода1

17	Упражнения на гимнастической перекладине	1			9.11	Поле для свободного ввода1
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1			12.11	Поле для свободного ввода1
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			16.11	Поле для свободного ввода1
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			19.11	Поле для свободного ввода1
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			23.11	Поле для свободного ввода1
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			26.11	Поле для свободного ввода1
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			30.11	Поле для свободного ввода1
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			3.12	Поле для свободного ввода1

25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			7.12	Поле для свободного ввода1
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			10.12	Поле для свободного ввода1
27	Беговые упражнения	1			14.12	Поле для свободного ввода1
28	Метание малого мяча на дальность	1			17.12	Поле для свободного ввода1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			21.12	Поле для свободного ввода1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			24.12	Поле для свободного ввода1
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			28.12	Поле для свободного ввода1
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			11.01	Поле для свободного ввода1
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			14.01	Поле для свободного ввода1
34	Передвижение на лыжах	1			18.01	Поле для

	одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения					свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			21.01	Поле для свободного ввода1
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			25.01	Поле для свободного ввода1
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			28.01	Поле для свободного ввода1
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			1.02	Поле для свободного ввода1
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			4.02	Поле для свободного ввода1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			8.02	Поле для свободного ввода1
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			11.02	Поле для свободного ввода1
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			15.02	Поле для свободного ввода1
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			18.02	Поле для свободного

						ввода1
44	Подводящие упражнения	1			20.02	Поле для свободного ввода1
45	Подводящие упражнения	1			25.02	Поле для свободного ввода1
46	Упражнения с плавательной доской	1			1.03	Поле для свободного ввода1
47	Упражнения в скольжении на груди	1			4.03	Поле для свободного ввода1
48	Упражнения в скольжении на груди	1			11.03	Поле для свободного ввода1
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1			15.03	Поле для свободного ввода1
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1			18.03	Поле для свободного ввода1
51	Упражнения в плавании способом кроль	1			22.03	Поле для свободного ввода1
52	Упражнения в плавании способом кроль	1			22.03	Поле для свободного ввода1

53	Упражнения в плавании способом кроль	1			25.03	Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1			8.04	Поле для свободного ввода1
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			12.04	Поле для свободного ввода1
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			15.04	Поле для свободного ввода1
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			19.04	Поле для свободного ввода1
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			19.04	Поле для свободного ввода1
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			22.04	Поле для свободного ввода1
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			26.04	Поле для свободного ввода1
61	Упражнения из игры волейбол	1			29.04	Поле для свободного ввода1
62	Упражнения из игры волейбол	1			4.05	Поле для

						свободного ввода1
63	Упражнения из игры баскетбол	1			13.05	Поле для свободного ввода1
64	Упражнения из игры баскетбол	1			17.05	Поле для свободного ввода1
65	Упражнения из игры футбол	1			20.05	Поле для свободного ввода1
66	Упражнения из игры футбол	1			24.05	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

И