

Принято
решением педагогического совета
от 29 августа 2025 г.
протокол № 1



Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для начального общего образования (1-4 класс)

Екатеринбург

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Самбо

Гимнастика с основами акробатики

Самбо

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Самбо

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.

Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

Самбо

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 всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

Самбо

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, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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

с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

1 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР/ ЦОР
Раздел 1. Знания о физической культуре 10ч				
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1	-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.

5	Основные направления физической культуры и спорта	1		https://resh.edu.ru/
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		gto.ru
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1		https://resh.edu.ru/
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1		https://resh.edu.ru/
9	Техника выполнения основных строевых команд	1		https://resh.edu.ru/
10	Техника выполнения строевых упражнений	1		https://resh.edu.ru/
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности 10ч				
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1	- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения	https://resh.edu.ru/
12	Принципы закаливания	1		https://resh.edu.ru/
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1		https://resh.edu.ru/

14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1		https://resh.edu.ru/
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1		https://resh.edu.ru/
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1		https://resh.edu.ru/
18	Виды танцевальных движений	1		https://resh.edu.ru/
19	Основные элементы физических упражнений	1		https://resh.edu.ru/
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1		https://resh.edu.ru/
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность 56ч				
21	Техника выполнения гимнастического шага	1	-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям	https://resh.edu.ru/
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1		https://resh.edu.ru/

23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1	многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде	https://resh.edu.ru/
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1		https://resh.edu.ru/
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1		https://resh.edu.ru/
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1		https://resh.edu.ru/
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1		https://resh.edu.ru/
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1		https://resh.edu.ru/
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1		https://resh.edu.ru/
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1		https://resh.edu.ru/
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1		https://resh.edu.ru/

32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1		https://resh.edu.ru/
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1		https://resh.edu.ru/
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1		https://resh.edu.ru/
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1		https://resh.edu.ru/
36	Методика составления комбинаций упражнений	1		https://resh.edu.ru/
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1		https://resh.edu.ru/
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1		https://resh.edu.ru/
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1		https://resh.edu.ru/
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1		https://resh.edu.ru/
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1		https://resh.edu.ru/

42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1		https://resh.edu.ru/
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1	-развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно -нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.	https://resh.edu.ru/
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1		https://resh.edu.ru/
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1		https://resh.edu.ru/
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1	Приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения	https://resh.edu.ru/
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1		https://resh.edu.ru/
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1		https://resh.edu.ru/
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1		https://resh.edu.ru/
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1		https://resh.edu.ru/

51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1		https://resh.edu.ru/
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1		https://resh.edu.ru/
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1		https://resh.edu.ru/
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1		https://resh.edu.ru/
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1		https://resh.edu.ru/
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1		https://resh.edu.ru/
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1	-историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся	https://resh.edu.ru/
58	Ролевые подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1		https://resh.edu.ru/
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1	-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде	https://resh.edu.ru/
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1		https://resh.edu.ru/

62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1		https://resh.edu.ru/
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1		https://resh.edu.ru/
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1		https://resh.edu.ru/
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1		https://resh.edu.ru/
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1		https://resh.edu.ru/
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1		https://resh.edu.ru/
68	Игры с гимнастическим предметом	1	-историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся	https://resh.edu.ru/
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1		https://resh.edu.ru/

70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1		https://resh.edu.ru/
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1		https://resh.edu.ru/
72	Спортивные эстафеты с мячом	1		https://resh.edu.ru/
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1		https://resh.edu.ru/
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1		https://resh.edu.ru/
75	Организующие команды при построении	1		https://resh.edu.ru/
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1		https://resh.edu.ru/
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность 23ч				
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1	-историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся	https://resh.edu.ru/
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1		https://resh.edu.ru/

79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1		https://resh.edu.ru/
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1		https://resh.edu.ru/
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1		https://resh.edu.ru/
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1		https://resh.edu.ru/
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1		https://resh.edu.ru/
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1		https://resh.edu.ru/

85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1		https://resh.edu.ru/
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1		https://resh.edu.ru/
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1		https://resh.edu.ru/
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1		https://resh.edu.ru/
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1		https://resh.edu.ru/
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1		https://resh.edu.ru/
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1	Приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической	https://resh.edu.ru/

92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1	группы, правилам и нормам поведения	https://resh.edu.ru/
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1		https://resh.edu.ru/
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1		https://resh.edu.ru/
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1		https://resh.edu.ru/
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1		https://resh.edu.ru/
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1		https://resh.edu.ru/
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1		https://resh.edu.ru/

99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1		https://resh.edu.ru/
Общее количество часов по программе		99		

2 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР/ ЦОР
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1	Физическая культура в основной школе. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
Физическое совершенствование				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
3	Быстрота как физическое качество	1	-историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся	https://resh.edu.ru/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
4	Входной мониторинг	1	-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и	https://resh.edu.ru/
5	Физическое развитие	1		https://resh.edu.ru/
6	Физические качества	1		https://resh.edu.ru/
7	Сила как физическое качество	1		https://resh.edu.ru/

8	Выносливость как физическое качество	1	окружающей среде	https://resh.edu.ru/
9	Гибкость как физическое качество	1		https://resh.edu.ru/
10	Развитие координации движений	1		https://resh.edu.ru/
11	Прыжковые упражнения	1		https://resh.edu.ru/
12	Броски мяча в неподвижную мишень	1		https://resh.edu.ru/
13	Бег с поворотами и изменением направлений	1		https://resh.edu.ru/
14	Бег с поворотами и изменением направлений	1		https://resh.edu.ru/
15	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		https://resh.edu.ru/
16	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		https://resh.edu.ru/
17	Гонка мячей и слалом с мячом	1		https://resh.edu.ru/
18	Футбольный бильярд	1		https://resh.edu.ru/
19	Бросок ногой	1		https://resh.edu.ru/

20	Утренняя зарядка	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ
21	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	-историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся	https://resh.edu.ru/
22	Игры с приемами баскетбола	1		https://resh.edu.ru/
23	Игры с приемами баскетбола	1		https://resh.edu.ru/
24	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		https://resh.edu.ru/
25	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		https://resh.edu.ru/
26	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		https://resh.edu.ru/
27	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		https://resh.edu.ru/
28	Прием «волна» в баскетболе	1		https://resh.edu.ru/
29	Прием «волна» в баскетболе	1		https://resh.edu.ru/
30	Контрольная работа за I полугодие.	1		https://resh.edu.ru/
31	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.

32	Строевые упражнения и команды	1		https://resh.edu.ru/
33	Гимнастическая разминка	1	-развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.	https://resh.edu.ru/
34	Ходьба на гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/
35	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		https://resh.edu.ru/
36	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		https://resh.edu.ru/
37	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		https://resh.edu.ru/
38	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/
39	Сложно координированные беговые упражнения	1		https://resh.edu.ru/
40	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	-историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся	https://resh.edu.ru/
41	Гонка мячей и слалом с мячом	1		https://resh.edu.ru/
42	Футбольный бильярд	1		https://resh.edu.ru/
43	Бросок ногой	1		https://resh.edu.ru/
44	Подвижные игры на развитие равновесия	1		https://resh.edu.ru/

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (модуль "Спорт")				
45	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	Приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения	gto.ru
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		gto.ru
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		gto.ru
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		gto.ru
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		gto.ru
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		gto.ru

51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		gto.ru
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		gto.ru
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		gto.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		gto.ru
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		gto.ru

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		gto.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		gto.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		gto.ru
59	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСГ ГТО	1		gto.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		gto.ru
61	Промежуточная аттестация	1		https://resh.edu.ru/

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		gto.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		gto.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		gto.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		gto.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		gto.ru
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		gto.ru

68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		gto.ru
Общее количество часов по программе		68		

3 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол- во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР/ ЦОР
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1	Физическая культура у древних народов. ТБ на уроках физической культуры.	1	-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2	Челночный бег	1	-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде	https://resh.edu.ru/
Физическое совершенствование				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения	https://resh.edu.ru/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
4	Входной мониторинг	1	- приобщение обучающихся к Российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения;	https://resh.edu.ru/
5	Прыжок в длину с разбега	1		https://resh.edu.ru/

6	Прыжок в длину с разбега	1		https://resh.edu.ru/
7	Челночный бег. Эстафета	1		https://resh.edu.ru/
8	Броски набивного мяча	1		https://resh.edu.ru/
9	Броски набивного мяча	1		https://resh.edu.ru/
10	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		https://resh.edu.ru/
11	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		https://resh.edu.ru/
12	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		https://resh.edu.ru/
13	Развитие выносливости	1		https://resh.edu.ru/
14	Переменный бег с ходьбой 7 минут.	1		https://resh.edu.ru/
15	Спортивная игра футбол	1	-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде	https://resh.edu.ru/
16	Подвижные игры с приемами футбола	1		https://resh.edu.ru/
17	История появления современного спорта	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.

18	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		https://resh.edu.ru/
19	Спортивная игра баскетбол	1		https://resh.edu.ru/
20	Спортивная игра баскетбол	1		https://resh.edu.ru/
21	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		https://resh.edu.ru/
22	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		https://resh.edu.ru/
23	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		https://resh.edu.ru/
24	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде	https://resh.edu.ru/
25	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		https://resh.edu.ru/
26	Строевые команды и упражнения	1		https://resh.edu.ru/
27	Строевые команды и упражнения	1		https://resh.edu.ru/
28	Лазанье по канату	1		https://resh.edu.ru/
29	Лазанье по канату	1		https://resh.edu.ru/
30	Контрольная работа за I полугодие	1		https://resh.edu.ru/

31	Передвижения по гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/
32	Передвижения по гимнастической стенке	1		https://resh.edu.ru/
33	Передвижения по гимнастической скамейке	1		https://resh.edu.ru/
34	Прыжки через скакалку	1		https://resh.edu.ru/
35	Прыжки через скакалку	1		https://resh.edu.ru/
36	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
37	Спортивная игра волейбол	1	-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде	https://resh.edu.ru/
38	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		https://resh.edu.ru/
39	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		https://resh.edu.ru/
40	Игра пионербол по правилам.	1		https://resh.edu.ru/
41	Игра пионербол по правилам, судейство	1		https://resh.edu.ru/

42	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
43	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		gto.ru
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		gto.ru
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (модуль "Спорт")				
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения;	gto.ru
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		gto.ru
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		gto.ru

48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		gto.ru
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		gto.ru
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		gto.ru
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		gto.ru
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		gto.ru
53	Спортивная игра футбол	1		Поле для свободного ввода ¹
54	Подвижные игры с приемами футбола	1		Поле для свободного ввода ¹

55	Подвижные игры с применением "мини-футбола"	1		Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		gto.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		gto.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		gto.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		gto.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		gto.ru

61	Промежуточная аттестация	1		https://resh.edu.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		gto.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		gto.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		gto.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		gto.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		gto.ru

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		gto.ru
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		gto.ru
Общее количество часов по программе		68		

4 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол- во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР/ ЦОР
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	-формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	-историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
Физическое совершенствование				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
3	Беговые упражнения.	1	-развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства. -историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся	https://resh.edu.ru/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
4	Входной контроль	1	-развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества	https://resh.edu.ru/
5	Бег на короткие дистанции. Челночный бег	1		https://resh.edu.ru/

6	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1	и государства.	https://resh.edu.ru/
7	Метание малого мяча на дальность	1		https://resh.edu.ru/
8	Метание малого мяча на дальность	1		https://resh.edu.ru/
9	Эстафетный бег	1		https://resh.edu.ru/
10	Бег на длинные дистанции.	1		https://resh.edu.ru/
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		https://resh.edu.ru/
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		https://resh.edu.ru/
13	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости	1		https://resh.edu.ru/
14	Преодоление полосы препятствия.	1		https://resh.edu.ru/
15	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		https://resh.edu.ru/
16	Упражнения из игры футбол	1		https://resh.edu.ru/
17	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
18	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	-историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся	https://resh.edu.ru/

19	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		https://resh.edu.ru/
20	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		https://resh.edu.ru/
21	Упражнения из игры баскетбол	1		https://resh.edu.ru/
22	Упражнения из игры баскетбол	1		https://resh.edu.ru/
23	Упражнения из игры баскетбол	1		https://resh.edu.ru/
24	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
25	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
26	Акробатические упражнения	1		https://resh.edu.ru/
27	Акробатическая комбинация	1		https://resh.edu.ru/
28	Акробатическая комбинация	1		https://resh.edu.ru/
29	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		https://resh.edu.ru/
30	Контрольная работа за I полугодие	1		https://resh.edu.ru/
31	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		https://resh.edu.ru/

32	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		https://resh.edu.ru/
33	Обучение опорному прыжку	1		https://resh.edu.ru/
34	Обучение опорному прыжку	1		https://resh.edu.ru/
35	Закаливание организма	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
36	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	-историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся	https://resh.edu.ru/
37	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		https://resh.edu.ru/
38	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		https://resh.edu.ru/
39	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		https://resh.edu.ru/
40	Упражнения из игры волейбол	1		https://resh.edu.ru/
41	Упражнения из игры волейбол	1		https://resh.edu.ru/
42	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.
43	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		gto.ru
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		gto.ru

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (модуль "Спорт")				
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения	gto.ru
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		gto.ru
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		gto.ru
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		gto.ru
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		gto.ru

50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Поле для свободного ввода1
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		gto.ru
52	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		https://resh.edu.ru/
53	Упражнения из игры футбол	1		https://resh.edu.ru/
54	Игра мини- футбол по правилам	1		https://resh.edu.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		gto.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		gto.ru

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		gto.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		gto.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		gto.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		gto.ru
61	Промежуточная аттестация	1		https://resh.edu.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		gto.ru

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		gto.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		gto.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		gto.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		gto.ru
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		gto.ru
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		gto.ru

Общее количество часов по программе	68
-------------------------------------	----

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061463

Владелец Голубова Людмила Викторовна

Действителен с 08.02.2025 по 08.02.2026