

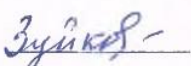
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Владимирской области

Православная религиозная организация Владимирская Епархия

Русской Православной Церкви

НОУ "Православная гимназия города Коврова"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на Педагогическом совете	Заместитель директора по УВР	Директор
Протокол № 6 от «27» августа 2025 г.	 Зуйкова Т.Н. «27» августа 2025 г.	 Бунтилов М.В. Приказ № 106 от «27» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8026622)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Ковров 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов

обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

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

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

В соответствии с требованиями ФГОС 2021, учитывая Православный компонент в образовании Рабочая программа по физической культуре

основывается так же на:

- Стандарт православного компонента начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования для учебных заведений Российской Федерации, утвержден решением Священного Синода Русской Православной Церкви «27» июля 2011 г. Журнал № 76 (В редакции от 28.04. 2015 (утверждена приказом Председателя Синодального отдела религиозного образования и катехизации Русской Православной Церкви от 28.04.2015)
- Основную образовательную программу НОО, ООО и СОО ЧОУ «Православная гимназия г. Коврова»
- Рабочую программу воспитания ЧОУ «Православная гимназия г. Коврова»
- Учебный план ЧОУ «Православная гимназия г.Коврова»

При отборе содержания учебного предмета учитывается Стандарт православного компонента начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования для учебных заведений Российской Федерации

- Содержание образования должно обеспечивать:
 - интеграцию личности в национальную и мировую культуру;
 - формирование духовно-нравственной личности;
- Содержание образования должно содействовать:
 - взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности,
 - учитывать разнообразие мировоззренческих подходов,
 - способствовать реализации права обучающихся на свободный выбор мнений и убеждений.

В соответствии со Стандартом православного компонента в рамках программы ставятся цели сформировать:

- 1) укорененность в православной традиции, вере и любви к Богу и ближним как высших ценностях человеческой жизни;

- 2) устремленность личности к высшему идеалу человеческого совершенства, выраженного в Личности Богочеловека – Господа Иисуса Христа («теосис», «обожение» человека);
- 3) наличие нравственного самосознания (понятия о добре и зле, правде и лжи), усвоение таких качеств, как добросовестность, справедливость, верность, долг, честь, благожелательность;
- 4) осознание себя чадом Русской Православной Церкви;
- 5) наличие исторической памяти как чувства сопричастности с родным народом и Отечеством, осознание базовых ценностей общества: священного дара жизни, человеческой личности, семьи, Родины;
- 6) благоговейное отношение к святыням Русской Православной Церкви;
- 7) наличие навыков добродетельной жизни (христианского благочестия), развитие таких качеств, как послушание, терпение, трудолюбие, милосердие, целомудрие и др.; хранение чести и гражданского достоинства;
- 8) ответственность и прилежание в учебе;
- 9) любовь к ближним через социальное служение и жертвенность;
- 10) наличие и практическая реализация навыков совместного творчества и сотрудничества;
- 11) развитие навыков неприятия зла, различения греха (непослушания, обидчивости, зависти, лени и др.) и противостояния искушениям «века сего»;
- 12) наличие эстетических чувств, умения видеть красоту Божьего мира, красоту и внутренний смысл православного Богослужения;
- 13) наличие бережного отношения к здоровью как дару Божию;
- 14) наличие бережного отношения к природе и всему живому.

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.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 1 классе обучающийся 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 во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

Деятельность учителя с учетом Рабочей программы воспитания

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека:

- А) любовь к школе, к своей малой родине (своему городу), народу, России;
- Б) знание традиций своей семьи и школы, бережное отношение к ним;
- В) первоначальные представления о правах человека; самосознание;
- Г) знание правил поведения в классе, школе, дома;
- Д) отрицательное отношение к нарушениям порядка в классе, школе, к невыполнению человеком своих обязанностей

2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания:

- А) представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения; убеждённость в приоритете общечеловеческих ценностей;
- Б) знание правил вежливого поведения, культуры речи;
- В) уважительное отношение к собеседнику, его взглядам;
- Г) адекватные способы выражения эмоций и чувств;
- Д) различение хороших и плохих поступков, умение анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей;
- Е) стремление избегать совершения плохих поступков;
- Ж) почтительное отношение к родителям и другим членам своей семьи, к семейным ценностям и традициям;
- З) уважительное отношение к старшим, доброжелательное отношение к младшим;
- И) этические чувства: доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание чувств других людей и сопереживание им, готовность прийти на помощь;
- К) представление о дружбе и друзьях;
- Л) внимательное отношение к друзьям, их интересам и увлечениям;
- М) установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;
- Н) стремление иметь собственное мнение, принимать свои собственные решения

3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни:

- А) уважение к труду и творчеству старших и сверстников;
- Б) навыки коллективной учебной деятельности, в том числе при разработке и реализации творческих проектов; готовность к коллективному творчеству; взаимопомощь при работе в паре и группе;
- В) понимание роли знаний в жизни человека;
- Г) положительное отношение к учебному процессу; умение вести себя на уроках;
- Д) познавательные потребности; потребность расширять кругозор; проявлять любознательность;
- Е) умение проявлять дисциплинированность, последовательность, настойчивость и самостоятельность в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий;
- Ж) способность оценивать свои умения в различных видах речевой деятельности;

- З) бережное отношение к результатам своего труда, труда других людей, к школьному имуществу, учебникам, личным вещам;
- И) умение различать полезное и бесполезное времяпрепровождение и стремление рационально использовать время;
- К) умение нести индивидуальную ответственность за выполнение задания, за совместную работу;
- Л) стремление поддерживать порядок в своей комнате, на своём рабочем месте;
- М) отрицательное отношение к лени и небрежности в труде и учёбе, небрежливому отношению к результатам труда

4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:

- А) знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
- Б) интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- В) стремление не совершать поступки, угрожающие собственному здоровью и безопасности;
- Г) потребность в здоровом образе жизни и полезном времяпрепровождении

5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание):

- А) интерес к природе и природным явлениям;
- Б) бережное, уважительное отношение к природе и всем формам жизни;
- В) понимание активной роли человека в природе;
- Г) способность осознавать экологические проблемы;
- Д) готовность к личному участию в экологических проектах;
- Е) потребность и стремление заботиться о домашних питомцах;
- Ж) чувство ответственности за жизнь и здоровье

6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание):

- А) умение видеть красоту в окружающем мире, в труде, творчестве, поведении и поступках людей;

- Б) интерес к чтению, произведениям искусства, спектаклям, концертам, выставкам;
- В) интерес к занятиям художественным творчеством;
- Г) стремление выразить себя в различных видах творческой деятельности;
- Д) стремление к опрятному внешнему виду

7. Воспитание на традициях православия, нравственным принципам, историческим и культурным традициям Русской Православной Церкви.

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала урока
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	http://www.school.edu.ru/	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Гигиена человека	1	0	1	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
1.2	Осанка человека	1	0	1	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
2.3	Легкая атлетика	18	0	18	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Итого по разделу		67				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	26	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Итого по разделу		26				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала урока
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	9	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Итого по разделу		9				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

2.3	Легкая атлетика	14	0	14	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
2.4	Подвижные игры	19	0	19	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Итого по разделу		59				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	28	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Итого по разделу		28				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала урока
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Итого по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Закаливание организма	1	0	1	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
2.3	Лыжная подготовка	16	0	16	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
2.4	Кроссовая подготовка	4	0	4	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
2.5	Подвижные и спортивные игры	20	0	20	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Итого по разделу		66				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	28	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Итого по разделу		28				
Раздел 4. Название						
Итого		0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала урока
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Итого по разделу		5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
1.2	Закаливание организма	1	0	1	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
2.2	Легкая атлетика	9	0	9	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
2.3	Лыжная подготовка	15	0	15	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
2.4	Кроссовая подготовка	5	0	5	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
2.5	Подвижные и спортивные игры	15	0	15	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Итого по разделу		58				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Поле для свободного ввода	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Итого по разделу		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Современные физические упражнения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1	
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	

11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	

27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	
37	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	
41	Упражнения в передвижении с	1	0	1	

	изменением скорости				
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	
53	Разучивание фазы разбега и	1	0	0	

	отталкивания в прыжке				
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	
55	Считалки для подвижных игр	1	0	1	
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	

68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1	0	1	

	передвижение. Подвижные игры				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	

	Подвижные игры				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	0	1	

	теннисного мяча в цель. Подвижные игры				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	
3	Современные Олимпийские игры	1	0	1	
4	Физическое развитие	1	0	1	
5	Физические качества	1	0	1	
6	Сила как физическое качество	1	0	1	
7	Быстрота как физическое качество	1	0	1	
8	Выносливость как физическое качество	1	0	1	
9	Гибкость как физическое качество	1	0	1	
10	Развитие координации движений	1	0	1	
11	Развитие координации движений	1	0	1	
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	
13	Закаливание организма	1	0	1	
14	Утренняя зарядка	1	0	1	
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	
17	Строевые упражнения и команды	1	0	1	

18	Строевые упражнения и команды	1	0	1	
19	Прыжковые упражнения	1	0	1	
20	Прыжковые упражнения	1	0	1	
21	Гимнастическая разминка	1	0	1	
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	
32	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	
33	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	
34	Подъем лесенкой	1	0	1	
35	Подъем лесенкой	1	0	1	
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	
38	Торможение лыжными палками	1	0	1	
39	Торможение лыжными палками	1	0	1	
40	Торможение падением на бок	1	0	1	
41	Торможение падением на бок	1	0	1	

42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	
56	Подвижные игры с приемами	1	0	1	

	спортивных игр				
57	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	
58	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	
63	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	
64	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	
69	Футбольный бильярд	1	0	1	
70	Футбольный бильярд	1	0	1	
71	Бросок ногой	1	0	1	
72	Бросок ногой	1	0	1	
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1	
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через	1	0	1	

	ВФСК ГТО				
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	
85	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
86	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	0	1	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	

91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный	1	0	1	

	бег 3*10м. Эстафеты				
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1	
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	История появления современного спорта	1	0	1	
3	Виды физических упражнений	1	0	1	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	
7	Закаливание организма под душем	1	0	1	
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	
9	Строевые команды и упражнения	1	0	1	
10	Строевые команды и упражнения	1	0	1	
11	Лазанье по канату	1	0	1	
12	Лазанье по канату	1	0	1	
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	
17	Прыжки через скакалку	1	0	1	
18	Прыжки через скакалку	1	0	1	

19	Ритмическая гимнастика	1	0	1	
20	Ритмическая гимнастика	1	0	1	
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	
25	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	
26	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	
27	Броски набивного мяча	1	0	1	
28	Броски набивного мяча	1	0	1	
29	Челночный бег	1	0	1	
30	Челночный бег	1	0	1	
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	
39	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	

	в движении				
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	
47	Торможение и повороты	1	0	1	
48	Скользящий шаг	1	0	1	
49	Спуски в основной стойке	1	0	1	
50	Скользящий шаг	1	0	1	
51	Правила поведения во время кроссовой подготовки	1	0	1	
52	Упражнения ОФП, кросс	1	0	1	
53	Упражнения ОФП, кросс	1	0	1	
54	Упражнения ОФП, кросс	1	0	1	
55	Эстафеты	1	0	1	
56	Игры на развитие координации	1	0	1	
57	Подвижные игры на развитие скорости.	1	0	1	
58	Подвижные игры.	1	0	1	
59	Подвижные игры с элементами спортивных	1	0	1	

	игр: парашютисты, стрелки				
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	
61	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	
62	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	
67	Спортивная игра волейбол	1	0	1	
68	Спортивная игра волейбол	1	0	1	
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	
71	Спортивная игра футбол	1	0	1	
72	Спортивная игра футбол	1	0	1	
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1	
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	

77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	
85	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	0	1	
86	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	

	Подвижные игры				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	

102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	
9	Закаливание организма	1	0	1	
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	

11	Акробатическая комбинация	1	0	1	
12	Акробатическая комбинация	1	0	1	
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	
17	Обучение опорному прыжку	1	0	1	
18	Обучение опорному прыжку	1	0	1	
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	
26	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	
27	Беговые упражнения	1	0	1	

28	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	
29	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	
32	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	
35	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	

39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	
45	Бег на лыжах 1 км	1	0	1	
46	Бег на лыжах 1 км	1	0	1	
47	Эстафеты на лыжах	1	0	1	
48	Эстафеты на лыжах	1	0	1	
49	ТБ на уроках по кроссовой подготовке	1	0	1	
50	ОФП, кроссовая подготовка	1	0	1	
51	ОФП, кроссовая подготовка	1	0	1	
52	ОФП, кроссовая подготовка	1	0	1	
53	ОФП, кроссовая подготовка	1	0	1	
54	Волейбол	1	0	1	

55	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	
56	Баскетбол	1	0	1	
57	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	
58	Эстафеты	1	0	1	
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-2 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Академкнига/Учебник»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 2 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.edu.ru>/<http://www.edu.ru>/<http://www.school.edu.ru>/

Лист корректировки поурочного планирования

Предмет _Физическая культура_

Класс _____

Учитель _____

2025 - 2026 учебный год

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	дано		