

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
Администрация МО "Город Можга"  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»  
города Можги Удмуртской Республики


РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

Протокол №1  
от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

  
Т.Н. Невоструева

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «СОШ № 5»

  
О.Д. Валитова  
Приказ № 85  
от «26» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Можга 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое

совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 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).

В связи с отсутствием материально-технического обеспечения для проведения уроков плавания в рабочей программе в 3 классе 2 часа оставлены на теоретические занятия, а 12 часов перенесены на раздел лыжная подготовка. В разделе 3 прикладно-ориентированная физическая культура 2 часа плавания перенесены на подтягивание из виса на высокой перекладине и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

##### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

##### *Лыжная подготовка*

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

##### *Лёгкая атлетика*

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

##### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

##### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### 2 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

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

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*



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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения

по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического

козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### 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 закалывающими 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 закалывающие 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 назначению: 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 физкультурминуток;
- 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, 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 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 приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дополнительные (цифровые) образовательные ресурсы
	Учебные	Лабораторные работы	Практические работы	
<b>1. Знания о физической культуре</b>				
Знания о физической культуре				цифровая культура 1-4 класс О МГПУ
по разделу				
<b>2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
Способы самостоятельной деятельности школьника				цифровая культура 1-4 класс О МГПУ
по разделу				
<b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>1. Оздоровительная физическая культура</b>				
Знания о здоровье человека				цифровая культура 1-4 класс О МГПУ
Способы сохранения здоровья человека				цифровая культура 1-4 класс О МГПУ
Способы зарядки и физкультминутки в течение дня школьника				цифровая культура 1-4 класс О МГПУ
по разделу				
<b>2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
Знания о гимнастике с основами акробатики				цифровая культура 1-4 класс О МГПУ
Способы подготовки к занятиям гимнастикой				цифровая культура 1-4 класс О МГПУ
Способы занятия легкой атлетикой				цифровая культура 1-4 класс О МГПУ
Способы занятия настольными и спортивными играми				цифровая культура 1-4 класс О МГПУ

по разделу				
<b>3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
	овка к выполнению нормативных ний комплекса ГТО			кая культура 1-4 класс О МГПУ
по разделу				
<b>Е КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>				кая культура 1-4 класс О МГПУ

**2 КЛАСС**

название разделов и тем программы	тво часов			нные (цифровые) ительные ресурсы
	ьные работы	еские работы		



<b>. Знания о физической культуре</b>					
физической культуре	3	0	0	0	кая культура 1-4 класс ○ МГПУ
разделу	3				
<b>. Способы самостоятельной деятельности</b>					
кое развитие и его измерение	9	0	0	0	кая культура 1-4 класс ○ МГПУ
разделу	9				
<b>ЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>. Оздоровительная физическая культура</b>					
по укреплению здоровья	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс ○ МГПУ
уальные комплексы утренней	2	0	0	0	кая культура 1-4 класс ○ МГПУ
разделу	3				
<b>. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
ика с основами акробатики	14	0	0	0	кая культура 1-4 класс ○ МГПУ
подготовка	12	0	0	0	кая культура 1-4 класс ○ МГПУ
глетика	14	0	0	0	кая культура 1-4 класс ○ МГПУ
ые игры	19	0	0	0	кая культура 1-4 класс ○ МГПУ
разделу	59				
<b>. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
зка к выполнению нормативных ий комплекса ГТО	28	0	0	0	кая культура 1-4 класс ○ МГПУ

разделу	28			
КОЛІЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ

### 3 КЛАСС

Название разделов и темы	Объём часов			Интерактивные (цифровые) ресурсы
	Теоретические	Практические работы	Лабораторные работы	
<b>Знания о физической культуре</b>				
физической культуре	2	0	0	какая культура 1-4 класс О МГПУ
разделу	2			
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>				
физических упражнений, выполняемых на уроках	1	0	0	какая культура 1-4 класс О МГПУ
измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	какая культура 1-4 класс О МГПУ
физическая нагрузка	2	0	0	какая культура 1-4 класс О МГПУ
разделу	4			
<b>ТЕХНИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Оздоровительная физическая культура</b>				
здоровье организма	1	0	0	какая культура 1-4 класс О МГПУ
художественная и зрительная гимнастика	1	0	0	какая культура 1-4 класс О МГПУ
разделу	2			
<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
занятия с основами акробатики	16	0	0	какая культура 1-4 класс О МГПУ
баскетбол	10	0	0	какая культура 1-4 класс О МГПУ
подготовка	22	0	0	какая культура 1-4 класс О МГПУ

льная подготовка	2	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ые и спортивные игры	16	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
разделу	66			
<b>. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
эка к выполнению нормативных ий комплекса ГТО	28	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
разделу	28			
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	

#### 4 КЛАСС

Наименование разделов и тем программы	Объём часов			Источники (цифровые) электронные ресурсы
	Теоретические	Практические работы	Лабораторные работы	
<b>Знания о физической культуре</b>				
Физическая культура	2	0	0	Физическая культура 1-4 класс О МГПУ
Итого по разделу	2			
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>				
Самостоятельная физическая подготовка	3	0	0	Физическая культура 1-4 класс О МГПУ
Техника предупреждения травм и оказания первой помощи при их возникновении	2	0	0	Физическая культура 1-4 класс О МГПУ
Итого по разделу	5			
<b>ТЕХНИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Оздоровительная физическая культура</b>				
Упражнения для профилактики нарушения снижения массы тела	1	0	0	Физическая культура 1-4 класс О МГПУ
Упражнения для укрепления организма	1	0	0	Физическая культура 1-4 класс О МГПУ
Итого по разделу	2			
<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
Работа с основами акробатики	14	0	0	Физическая культура 1-4 класс О МГПУ
Гимнастика	9	0	0	Физическая культура 1-4 класс О МГПУ
Подготовка	24	0	0	Физическая культура 1-4 класс О МГПУ
Специальная подготовка	2	0	0	Физическая культура 1-4 класс



					О МГПУ
	ые и спортивные игры	16	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
	разделу	65			
<b>. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
	зка к выполнению нормативных ий комплекса ГТО	28	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
	разделу	28			
	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

Тема урока	Количество часов			Содержание	Дополнительные цифровые образовательные ресурсы
	уроков	письменные работы	рисовальные работы		
Особенности физической культуры					физическая культура 1-4 класс О МГПУ
Правила поведения на уроках физической культуры					физическая культура 1-4 класс О МГПУ
Изменяется ходьба от бега					физическая культура 1-4 класс О МГПУ
Основные способы передвижения ходьбой					физическая культура 1-4 класс О МГПУ
Передвижения в передвижении с равномерной скоростью					физическая культура 1-4 класс О МГПУ
Передвижения в передвижении с равномерной скоростью					физическая культура 1-4 класс О МГПУ
Передвижения в передвижении с изменением скорости					физическая культура 1-4 класс О МГПУ
Передвижения в передвижении с изменением скорости					физическая культура 1-4 класс О МГПУ
Правила выполнения прыжка в длину с места					физическая культура 1-4 класс О МГПУ
Правила прыжка в длину с места в полной стойке					физическая культура 1-4 класс О МГПУ
Правила одновременного отталкивания ногами					физическая культура 1-4 класс О МГПУ
Правила спрыгивания с горки матов					физическая культура 1-4 класс О МГПУ
Что это такое? История ГТО. Основные нормативы					физическая культура 1-4 класс О МГПУ
Правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО					физическая культура 1-4 класс О МГПУ

е правил и техники выполнения ва комплекса ГТО. Прыжок в длину с лчком двумя ногами. Подвижные игры					кая культура 1-4 класс О МГПУ
е равномерному бегу в колонне по : невысокой скоростью					кая культура 1-4 класс О МГПУ
е равномерному бегу в колонне по : невысокой скоростью					кая культура 1-4 класс О МГПУ
е равномерному бегу в колонне по : разной скоростью передвижения					кая культура 1-4 класс О МГПУ
е равномерному бегу в колонне по : разной скоростью передвижения					кая культура 1-4 класс О МГПУ
е равномерному бегу в колонне по з чередовании с равномерной ходьбой					кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения ва комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. ные игры					кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения ва комплекса ГТО. Смешанное жение. Подвижные игры					кая культура 1-4 класс О МГПУ
си для подвижных игр					кая культура 1-4 класс О МГПУ
ание игровых действий и правил ых игр					кая культура 1-4 класс О МГПУ
е способам организации игровых ж					кая культура 1-4 класс О МГПУ
ятельная организация и проведение ых игр					кая культура 1-4 класс О МГПУ
ание подвижной игры «Охотники и					кая культура 1-4 класс О МГПУ
ание подвижной игры «Не попади в					кая культура 1-4 класс О МГПУ
ание подвижной игры «Кто больше яблок»					кая культура 1-4 класс О МГПУ

ание подвижной игры «Не оступись»					кая культура 1-4 класс О МГПУ
ание подвижной игры «Брось-поймай»					кая культура 1-4 класс О МГПУ
нные физические упражнения					кая культура 1-4 класс О МГПУ
ня и правила его составления и ния					кая культура 1-4 класс О МГПУ
гигиена и гигиенические процедуры					кая культура 1-4 класс О МГПУ
человека. Упражнения для осанки					кая культура 1-4 класс О МГПУ
сы утренней зарядки и тминуток в режиме дня школьника					кая культура 1-4 класс О МГПУ
р гимнастики и спортивной гимнастики					кая культура 1-4 класс О МГПУ
е положения в физических ниях					кая культура 1-4 класс О МГПУ
гимнастическим упражнениям					кая культура 1-4 класс О МГПУ
ические упражнения, основные					кая культура 1-4 класс О МГПУ
ические упражнения, основные					кая культура 1-4 класс О МГПУ
е упражнения и организующие и на уроках физической культуры					кая культура 1-4 класс О МГПУ
и построения и повороты стоя на месте					кая культура 1-4 класс О МГПУ
ванные передвижения гический шаг, бег)					кая культура 1-4 класс О МГПУ
ические упражнения с мячом					кая культура 1-4 класс О МГПУ
ические упражнения со скакалкой					кая культура 1-4 класс

					О МГПУ
	ические упражнения в прыжках				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	туловища из положения лежа на спине				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	ног из положения лежа на животе				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	е рук в положении упор лежа				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	ание прыжков в группировке				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	г в упоре на руках, толчком двумя				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	е правил и техники выполнения ва комплекса ГТО. Наклон вперед из ия стоя на гимнастической скамье. ные игры				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	е правил и техники выполнения ва комплекса ГТО. Наклон вперед из ия стоя на гимнастической скамье. ные игры				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	е правил и техники выполнения ва комплекса ГТО. Поднимание да из положения лежа на спине. ные игры				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	е правил и техники выполнения ва комплекса ГТО. Метание ого мяча в цель. Подвижные игры				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	е упражнения с лыжами в руках				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	е упражнения с лыжами в руках				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	ения в передвижении на лыжах				кая культура 1-4 класс



					О МГПУ
	ения в передвижении на лыжах				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	ионные упражнения техники жения на лыжах				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	ионные упражнения техники жения на лыжах				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	ступающего шага во время жения				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	ступающего шага во время жения				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	ионные упражнения техники жения на лыжах скользящим шагом				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	ионные упражнения техники жения на лыжах скользящим шагом				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	передвижения скользящим шагом в координации				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	передвижения скользящим шагом в координации				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	е правил и техники выполнения ва комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. ные игры				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	е правил и техники выполнения ва комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. ные игры				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	е правил и техники выполнения ва комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. ные игры				кая культура 1-4 класс О МГПУ
	е правил и техники выполнения ва комплекса ГТО. Бросок набивного движные игры				
	ание игровых действий и правил ых игр				кая культура 1-4 класс О МГПУ

е способам организации игровых жк					кая культура 1-4 класс еская культура 1-4 класс О МГПУ АОУ ВО МГПУ
ятельная организация и проведение ых игр					
ание подвижной игры «Охотники и					кая культура 1-4 класс О МГПУ
ание подвижной игры «Не попади в					кая культура 1-4 класс О МГПУ
ание техники выполнения прыжка в в высоту с прямого разбега					кая культура 1-4 класс О МГПУ
ание подвижной игры «Не опустишь»					кая культура 1-4 класс О МГПУ
ание подвижной игры «Кто больше яблок»					кая культура 1-4 класс О МГПУ
ание фазы приземления из прыжка					кая культура 1-4 класс О МГПУ
ание подвижной игры «Брось-поймай»					кая культура 1-4 класс О МГПУ
ание подвижной игры «Пингвины с					кая культура 1-4 класс О МГПУ
ание подвижной игры «Пингвины с					кая культура 1-4 класс О МГПУ
ание фазы разбега и отталкивания в					кая культура 1-4 класс О МГПУ
ание выполнения прыжка в длину с					кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения ва комплекса ГТО. Прыжок в длину с лчком двумя ногами. Подвижные игры					кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения ва комплекса ГТО. Смешанное жение. Подвижные игры					кая культура 1-4 класс О МГПУ

е правил и техники выполнения ва комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. ные игры					кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения ва комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. ные игры					кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения ва комплекса ГТО. Бросок набивного движные игры					кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения ва комплекса ГТО. Поднимание да из положения лежа на спине. ные игры					кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения ва комплекса ГТО. Метание ого мяча в цель. Подвижные игры					кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения ва комплекса ГТО. Челночный бег движные игры					кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения ва комплекса ГТО. Челночный бег движные игры					кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения ва комплекса ГТО.Подтягивание из высокой перекладине- мальчики. е и разгибание рук в упоре лёжа на тафеты.					кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения ва комплекса ГТО.Подтягивание из низкой перекладине 90 см.Эстафеты					кая культура 1-4 класс О МГПУ
тестирование с соблюдением правил и выполнения испытаний (тестов) 1-2 ГТО					кая культура 1-4 класс О МГПУ
тестирование с соблюдением правил и					кая культура 1-4 класс

выполнения испытаний (тестов) 1-2 ГТО					О МГПУ
<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>					

## 2 КЛАСС

п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Рольные работы	Творческие работы		
	подвижных игр и соревнований у народов.	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
	ние Олимпийских игр.	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
	нные Олимпийские игры	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
	поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
	ские качества	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
	а как физическое качество	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
	а как физическое качество.	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
	вость как физическое качество	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ

воротами и изменением ний	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
координированные беговые ния	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
выполнения спортивных зов 2 ступени	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Бег на 30м. ы	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Смешанное кение	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Смешанное кение по пересеченной местности. ые игры	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ые упражнения	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ые упражнения	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Прыжок в длину олчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
яча в неподвижную мишень	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
яча в неподвижную мишень	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Метание ого мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Челночный бег стафеты	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ

кое развитие	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
наблюдений по физической	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
я зарядка	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ение комплекса утренней зарядки	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
поведения на уроках гимнастики и ки	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
координации движений	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
координации движений	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
е упражнения и команды	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
е упражнения и команды	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ическая разминка	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
а гимнастической скамейке	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
а гимнастической скамейке	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
координированные передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
координированные передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ния с гимнастической скакалкой	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ния с гимнастической скакалкой	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ния с гимнастическим мячом	1	0	0	кая культура 1-4 класс

					О МГПУ
ния с гимнастическим мячом	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ьные гимнастические движения	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ьные гимнастические движения	1	0	0		
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Наклон вперед ения стоя на гимнастической Подвижные игры	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Наклон вперед ения стоя на гимнастической Подвижные игры	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ые игры на развитие равновесия	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ые игры на развитие равновесия	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
физическое качество	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Поднимание а из положения лежа на спине. ые игры	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Поднимание а из положения лежа на спине. ые игры	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ние организма	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
поведения на занятиях лыжной кой	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
женне на лыжах двухшажным	1	0	0		кая культура 1-4 класс

енным ходом					О МГПУ
горы в основной стойке	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
горы в основной стойке	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
лесенкой	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
лесенкой	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
и подъёмы на лыжах	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
и подъёмы на лыжах	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ение лыжными палками	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ение лыжными палками	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ение падением на бок	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ение падением на бок	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 феты	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 феты	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Подтягивание из ысокой перекладине – мальчики. е и разгибание рук в упоре лежа на гафеты	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения	1	0	0		кая культура 1-4 класс



за комплекса ГТО. Подтягивание из высокой перекладине – мальчики. и разгибание рук в упоре лежа на скафеты					О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Подтягивание из высокой перекладине – мальчики. и разгибание рук в упоре лежа на скафеты	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Подтягивание из низкой перекладине 90 см.	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Подтягивание из низкой перекладине 90 см.	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Подтягивание из низкой перекладине 90 см.	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ые игры с приемами спортивных	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
риемами баскетбола	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
риемами баскетбола	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
баскетбола: мяч среднему и мяч	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
баскетбола: мяч среднему и мяч	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
яча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
яча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		кая культура 1-4 класс

					О МГПУ
«волна» в баскетболе	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
«волна» в баскетболе	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
приемами футбола: метко в цель	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
приемами футбола: метко в цель	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
чей и слалом с мячом	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
чей и слалом с мячом	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ный бильярд	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ный бильярд	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
огой	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
огой	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
техники безопасности на уроках. ные здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
координированные прыжковые ния	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
координированные прыжковые ния	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
в высоту с прямого разбега	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
в высоту с прямого разбега	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Прыжок в длину	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ

олчком двумя ногами. Эстафеты					
оротами и изменением ний	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
координированные беговые ния	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
женне равномерной ходьбой с ли туловища вперед и стороны, нем и сведением рук	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Бег на 30м. ы	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Челночный бег стафеты	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Смешанное кение	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Смешанное кение по пересеченной местности. ые игры	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Метание уго мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ик ГТО». Соревнования со сдачей О, с соблюдением правил и техники ния испытаний (тестов) 2 ступени	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ик ГТО». Соревнования со сдачей О, с соблюдением правил и техники ния испытаний (тестов) 2 ступени	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	102	0	0		

### 3 КЛАСС

/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Дополнительные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Творческие работы		
	Историческая культура у древних народов	1	0	0		Историческая культура 1-4 класс О МГПУ
	Появление современного спорта	1	0	0		Историческая культура 1-4 класс О МГПУ
	Исторических упражнений	1	0	0		Историческая культура 1-4 класс О МГПУ
	ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		Историческая культура 1-4 класс О МГПУ
	Выполнения спортивных упражнений 2-3 степени	1	0	0		Историческая культура 1-4 класс О МГПУ
	Скоростной бег	1	0	0		Историческая культура 1-4 класс О МГПУ
	Правила и техники выполнения упражнений комплекса ГТО. Челночный бег эстафеты	1	0	0		Историческая культура 1-4 класс О МГПУ
	Упражнения с координационной гимнастикой	1	0	0		Историческая культура 1-4 класс О МГПУ
	Упражнения на короткую дистанцию	1	0	0		Историческая культура 1-4 класс О МГПУ
	Правила и техники выполнения упражнений комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	0	0		Историческая культура 1-4 класс О МГПУ
	Бег в длину с разбега	1	0	0		Историческая культура 1-4 класс О МГПУ
	Бег в длину с разбега	1	0	0		Историческая культура 1-4 класс О МГПУ
	Правила и техники выполнения упражнений комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		Историческая культура 1-4 класс О МГПУ

е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Метание юго мяча, и метание мяча весом 150г. ые игры	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Кросс на 2 км. щие упражнения	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
не пульса на занятиях физической й	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ка физических нагрузок	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ение индивидуального графика по развитию физических качеств	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ые игры с элементами спортивных шютисты, стрелки	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ые игры с элементами спортивных шютисты, стрелки	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ная игра баскетбол	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ная игра баскетбол	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
баскетбольного мяча. Ловля и мяча двумя руками	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
баскетбольного мяча. Ловля и мяча двумя руками	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
бная и зрительная гимнастика	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ение организма под душем	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е команды и упражнения	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ

е команды и упражнения	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
через скакалку	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
через скакалку	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
жения по гимнастической скамейке	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
жения по гимнастической скамейке	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
жения по гимнастической стенке	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
жения по гимнастической стенке	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
по канату	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
по канату	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
абивного мяча	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
абивного мяча	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ская гимнастика	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ская гимнастика	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ьные упражнения из танца галоп	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ьные упражнения из танца галоп	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ьные упражнения из танца полька	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ьные упражнения из танца полька	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс

						О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Наклон вперед из ия стоя на гимнастической скамье. ые игры	1	0	0			кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Наклон вперед из ия стоя на гимнастической скамье. ые игры	1	0	0			кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Поднимание а из положения лежа на спине. ые игры	1	0	0			кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Поднимание а из положения лежа на спине. ые игры	1	0	0			кая культура 1-4 класс О МГПУ
жение на лыжах одновременным ным ходом	1	0	0			кая культура 1-4 класс О МГПУ
жение на лыжах одновременным ным ходом	1	0	0			кая культура 1-4 класс О МГПУ
жение на лыжах одновременным ным ходом	1	0	0			кая культура 1-4 класс О МГПУ
жение на лыжах одновременным ным ходом	1	0	0			кая культура 1-4 класс О МГПУ
ы на лыжах способом переступания	1	0	0			кая культура 1-4 класс О МГПУ
ы на лыжах способом переступания	1	0	0			кая культура 1-4 класс О МГПУ
ы на лыжах способом переступания	1	0	0			кая культура 1-4 класс О МГПУ
ы на лыжах способом переступания	1	0	0			кая культура 1-4 класс О МГПУ

ы на лыжах способом переступания ши	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ы на лыжах способом переступания ши	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ы на лыжах способом переступания ши	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ы на лыжах способом переступания	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ы на лыжах способом переступания	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ы на лыжах способом переступания	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ение на лыжах способом «шлуг» при пологого склона	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ение на лыжах способом «шлуг» при пологого склона	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ение на лыжах способом «шлуг» при пологого склона	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ение на лыжах способом «шлуг» при пологого склона	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ение с пологого склона с поворотами кением	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ение с пологого склона с поворотами кением	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ение с пологого склона с поворотами кением	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ение с пологого склона с поворотами кением	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 феты	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Бег на лыжах 1	1	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ



феты					
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Подтягивание из высокой перекладине – мальчики. е и разгибание рук в упоре лежа на гафеты	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Подтягивание из высокой перекладине – мальчики. е и разгибание рук в упоре лежа на гафеты	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Подтягивание из высокой перекладине – мальчики. е и разгибание рук в упоре лежа на гафеты	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Подтягивание из а на низкой перекладине 90см. ы	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Подтягивание из а на низкой перекладине 90см. ы	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Подтягивание из а на низкой перекладине 90см. ы	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
поведения в бассейне	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ния ознакомительного плавания: кенне по дну ходьбой и прыжками	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ые игры с приемами баскетбола	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ

ые игры с приемами баскетбола	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ная игра волейбол	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ная игра волейбол	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
пжная подача, приём и передача зу двумя руками на месте и в и	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
пжная подача, приём и передача зу двумя руками на месте и в и	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ная игра футбол	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ная игра футбол	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ые игры с приемами футбола	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ые игры с приемами футбола	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Прыжок в длину олчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ый бег	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Челночный бег стафеты	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
упражнения с координационной гью	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
орением на короткую дистанцию	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс

за комплекса ГТО. Бег на 30м.					О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Метание го мяча, и метание мяча весом 150г. ые игры	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Кросс на 2 км. щие упражнения	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
заня «А ты сдал нормы ГТО?», с нием правил и техники выполнения ий (тестов) 2-3 ступени	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
заня «А ты сдал нормы ГТО?», с нием правил и техники выполнения ий (тестов) 2-3 ступени	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0		

#### 4 КЛАСС

/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	контрольные работы	тестовые работы		
	Профилактика травматизма при развитии физической культуры в школе	1	0	0		Электронная культура 1-4 класс О МГПУ
	Профилактика травматизма при развитии национальных видов спорта	1	0	0		Электронная культура 1-4 класс О МГПУ
	Профилактика травматизма при предупреждении травм на уроках физической культуры	1	0	0		Электронная культура 1-4 класс О МГПУ
	Профилактика травматизма при оказании первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0		Электронная культура 1-4 класс О МГПУ
	Профилактика травматизма при упражнениях	1	0	0		Электронная культура 1-4 класс О МГПУ
	Профилактика травматизма при упражнениях	1	0	0		Электронная культура 1-4 класс О МГПУ
	Профилактика травматизма при выполнении правил и техники выполнения комплекса ГТО. Челночный бег эстафеты	1	0	0		Электронная культура 1-4 класс О МГПУ
	Профилактика травматизма при выполнении правил и техники выполнения комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	0	0		Электронная культура 1-4 класс О МГПУ
	Профилактика травматизма при выполнении правил и техники выполнения комплекса ГТО. Прыжок в длину толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		Электронная культура 1-4 класс О МГПУ
	Профилактика травматизма при выполнении правил и техники выполнения комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		Электронная культура 1-4 класс О МГПУ
	Профилактика травматизма при выполнении правил и техники выполнения комплекса ГТО. Бросок малого мяча на дальность	1	0	0		Электронная культура 1-4 класс О МГПУ
	Профилактика травматизма при выполнении правил и техники выполнения комплекса ГТО. Метание мяча	1	0	0		Электронная культура 1-4 класс О МГПУ
	Профилактика травматизма при выполнении правил и техники выполнения комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	0		Электронная культура 1-4 класс

за комплекса ГТО. Кросс на 2 км. щие упражнения					О МГПУ
еждение травматизма на занятиях ыми играми	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ния из игры баскетбол	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ния из игры баскетбол	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ние подвижной игры «Подвижная	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ние подвижной игры «Подвижная	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ние подвижной игры «Запрещенное е»	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ния из игры футбол	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ния из игры футбол	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ние подвижной игры «Эстафета с и футбольного мяча»	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ние подвижной игры «Эстафета с и футбольного мяча»	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ния из игры волейбол	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ния из игры волейбол	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
тельная физическая подготовка	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
занятий физической подготовкой на истем организма	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
еждение травм при выполнении ических и акробатических ний	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ

гическая комбинация	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
гическая комбинация	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
льные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
льные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ния на гимнастической перекладине	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ния на гимнастической перекладине	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
поры на низкой гимнастической дине	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
прыжок через гимнастического азбега способом напрыгивания	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
прыжок через гимнастического азбега способом напрыгивания	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ше упражнения для обучения у прыжку	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ше упражнения для обучения у прыжку	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
е опорному прыжку	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
е опорному прыжку	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
ния для профилактики нарушения снижения массы тела	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Наклон вперед из ния стоя на гимнастической скамье. ые игры	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения	1	0	0	0	кая культура 1-4 класс

за комплекса ГТО. Наклон вперед из ия стоя на гимнастической скамье. ые игры					О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Поднимание а из положения лежа на спине. ые игры	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Поднимание а из положения лежа на спине. ые игры	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Подтягивание из а на низкой перекладине 90см. д	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Подтягивание из а на низкой перекладине 90см. д	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Подтягивание из а на низкой перекладине 90см. д	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ние организма	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
еждение травм на занятиях лыжной кой	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
еждение травм на занятиях лыжной кой	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
жение на лыжах одновременным ным ходом: подводящие ния	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
жение на лыжах одновременным ным ходом: подводящие	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ

ения					
жение на лыжах одновременным ходом: подводящие	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
жение на лыжах одновременным ходом: подводящие	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
жение на лыжах одновременным ходом: подводящие	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
онные упражнения в передвижении	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
онные упражнения в передвижении	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
онные упражнения в передвижении	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
онные упражнения в передвижении	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
онные упражнения в передвижении	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
жение на лыжах одновременным ходом с небольшого склона	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
жение на лыжах одновременным ходом с небольшого склона	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
жение на лыжах одновременным ходом с небольшого склона	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
жение на лыжах одновременным ходом с небольшого склона	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
жение на лыжах одновременным ходом с небольшого склона	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
жение на лыжах одновременным ходом с небольшого склона	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
жение одношажным одновременным	1	0	0		кая культура 1-4 класс



» фазам движения и в полной ации					О МГПУ
жение одношажным одновременным » фазам движения и в полной ации	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
жение одношажным одновременным » фазам движения и в полной ации	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
жение одношажным одновременным » фазам движения и в полной ации	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
жение одношажным одновременным » фазам движения и в полной ации	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
жение одношажным одновременным » фазам движения и в полной ации	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 феты	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 феты	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
еждение травм на занятиях в ьном бассейне	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
щие упражнения	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ние подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
ние подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
еждение травм на занятиях лёгкой й	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ

ния в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	0	какая культура 1-4 класс О МГПУ
ния в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	0	какая культура 1-4 класс О МГПУ
в высоту с разбега способом вращения	1	0	0	0	какая культура 1-4 класс О МГПУ
в высоту с разбега способом вращения	1	0	0	0	какая культура 1-4 класс О МГПУ
ГБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО время	1	0	0	0	какая культура 1-4 класс О МГПУ
выполнения спортивных элементов 3 степени	1	0	0	0	какая культура 1-4 класс О МГПУ
элемента правил и техники выполнения элемента за комплекса ГТО. Подтягивание из высокой перекладины – мальчики. элемента и разгибание рук в упоре лежа на опорной поверхности	1	0	0	0	какая культура 1-4 класс О МГПУ
элемента правил и техники выполнения элемента за комплекса ГТО. Подтягивание из высокой перекладины – мальчики. элемента и разгибание рук в упоре лежа на опорной поверхности	1	0	0	0	какая культура 1-4 класс О МГПУ
элемента правил и техники выполнения элемента за комплекса ГТО. Подтягивание из высокой перекладины – мальчики. элемента и разгибание рук в упоре лежа на опорной поверхности	1	0	0	0	какая культура 1-4 класс О МГПУ
элемента правил и техники выполнения элемента за комплекса ГТО. Прыжок в длину с места двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	0	какая культура 1-4 класс О МГПУ
элемента правил и техники выполнения элемента за комплекса ГТО. Челночный бег эстафеты	1	0	0	0	какая культура 1-4 класс О МГПУ
элементы подвижной игры «Паровая	1	0	0	0	какая культура 1-4 класс

					О МГПУ
ние подвижной игры «Паровая	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
малого мяча на дальность	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Метание мяча Ог. Подвижные игры	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
е правил и техники выполнения за комплекса ГТО. Кросс на 2 км. щие упражнения	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
одовой динамики показателей ого развития и физической ленности	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
к «Большие гонки», посвященный ОЖ, с соблюдением правил и выполнения испытаний (тестов) 3	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
к «Большие гонки», посвященный ОЖ, с соблюдением правил и выполнения испытаний (тестов) 3	1	0	0		кая культура 1-4 класс О МГПУ
<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура. 1-4 кл. : учеб. для организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

В 2 ч. Ч. 1 (1-2 кл.) / Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина. — М. : Баласс, 2015. — 80 с.

Физическая культура. 1-4 кл. : учеб. для организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

В 2 ч. Ч. 2 (3-4 кл.) / Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина. — М. : Баласс, 2015. — 80 с.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/15/metodicheskoe-posobie-dlya-uchiteley-fizicheskoy-kulture>

<https://spo.1sept.ru>

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/2/>